

ВЕСТА[®] 16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Март

№ 3 (286) 2019

Уважаемые читатели!

Присоединяйтесь к нашей группе «Газета «Веста-М» — официальная группа» «ВКонтакте» <https://vk.com/vesta.gazeta>, и вы первыми сможете узнавать интересные новости, общаться с другими участниками сообщества, делиться рецептами, советами, информацией, задавать интересующие Вас вопросы.

Мы ждём вас!

Сегодня в номере:

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

Костына А.В. и Костына М.И.

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано в Комитете Российской Федерации по печати. Рег. № 014813

от 15. 05. 1996 года.

**Главный редактор
КОСТЫНА
Марина Ивановна**

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vrn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с мнением редакции.

Ответственность за содержание и достоверность сведений в рекламе и объявлениях несет их податель.

Перепечатка материалов, помещенных в «Весте-М», без письменного разрешения редакции не допускается.

Директор

по распространению
Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

11 февраля 2019 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.
Дата выхода 27 февраля 2019 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12
тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.

Заказ № 254.

Тираж 166575 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

П2181,

в «Каталоге российской прессы» —

60672.

Подписку можно оформить

на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Полина

г. Ангарск

КОСМЕТИКА

- Перекись водорода для красоты и здоровья.

САЛОН КРАСОТЫ

- Модные тенденции сезона весна-лето 2019.
- Пророщенный овес для ослабленных волос.
- Березовый сок помогает сохранить красивые волосы.
- Лак — не только для фиксации.
- Маски с бананом.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Семидневная диета «Бикини» и комплекс упражнений к ней.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Несколько важных фактов о калориях.
- Курьезы из жизни.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

- Народные средства при лечении судорог, экземы, пяточной шпоры, гипертонии, чесотки, диатеза, токсикоза, алопеции, рубцов на коже, стоматите.
- Зеленая аптека: грейпфрут.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц отвечают врачи: гинеколог, педиатр, дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- «Я не знаю одиночества!»
- Психолог отвечает на письма читателей.

ИСТОРИЯ ВЕЩЕЙ

- Инструмент общения.

СВОИМИ РУКАМИ

- Куртка-пальто и жакет с планкой и кокеткой, связанные на спицах, летняя кофточка, связанная крючком.
- Подхваты для штор.
- Подарок, который не может не порадовать.
- Украшения из того, что было.
- Дизайнерская сумка своими руками.

ВАШ СТИЛЬ

- Между перьями и мехом.
- Потому что мы женщины!

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 12 рецептов к масленице и 7 непеченых тортов к женскому празднику.

ХОЗЯЮШКЕ

- В преддверии весенней пересадки.
- Жарьте мясо порциями.
- Сначала жидкость.
- Хоть и не Аннушка, но уже пролила.
- Экологически чистый продукт.

ИНТЕРЬЕР

- «Вышейте» детали интерьера.

ВАШ САД

- Лунно-солнечный календарь агротехнических работ на 2019 год.
- Открываем дачный сезон.
- Естественное крепление кроны.
- Что посеешь, то и пожнешь.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- Органайзер для комода.
- Сестренки и братишки.

МУЖЧИНА В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

- Как не потерять себя в горе.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 марта по 15 апреля.
- Косметический календарь на 2019 год.

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на апрель.

ВЕЛИКИЕ ЖЕНЩИНЫ

- «Не кажется ли вам, джентльмены, что вы прячетесь за нашей спиной?»

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Что бы такого съесть, чтобы похудеть?
- Ирада Зейналова и Дарья Златопольская.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

- Собачье сердце.

НА ДОСУТЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- Снег — не для всех. ● Полицейский — мастер на все руки. ● Умасливайте тело.
- Геометрическая прическа. ● Модные тенденции макияжа. ● Рисуем обеими руками.
- Бич современных женщин. ● Праздничный стол. ● Пасхальные яйца.
- И многое другое.



ПРОРОЩЕННЫЙ ОВС ДЛЯ ОСЛАБЛЕННЫХ ВОЛОС

Витамины, минералы, микроэлементы, содержащиеся в проростках овса, очень полезны для волос — особенно сейчас, когда волосам, «уставшим» от шапок и зимнего воздуха — морозного на улице и слишком сухого в помещении, необходимо восстановиться за счет питания и тщательного ухода.



Предлагаем вам рецепт маски для волос из пророщенных зерен овса.

● 2 ст. ложки пророщенных зерен овса залейте в кастрюльке из нержавеющей стали 0,5 стакана молока, накройте крышкой и 5 минут поварите на слабом огне. Дайте отвару остыть до температуры парного молока, а за это время взбейте желток с 1 ч. ложкой жидкого меда. Процедите отвар, смешайте со взбитой желтково-медовой смесью и используйте в теплом виде.

● Перед мытьем головы разделите волосы на пряди и нанесите маску на кожу головы и корни волос, а остатки распределите по всей их длине.

Повяжите голову полиэтиленовой пленкой, а сверху полотенцем или шерстяным платком.

Через 30-40 минут вымойте голову шампунем и ополосните подкисленной водой.

БЕРЕЗОВЫЙ СОК ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ КРАСИВЫЕ ВОЛОСЫ

Многие жители нашего поселка каждую весну ходят в лес заготавливать березовый сок. Скажите, можно ли этот ценный натуральный продукт использовать для ухода за волосами и как?

Березовый сок подходит для любого типа волос. Из него можно приготовить, например, лосьон. Тщательно смешайте 0,5 стакана свежего сока с 20 мл спирта. Храните лосьон в плотно закрытом стеклянном флаконе в холодильнике. За 40 минут до мытья головы разделите волосы на пряди и с помощью ватного тампона протрите этим лосьоном кожу головы.

Можно ежедневно протирать кожу головы чистым березовым соком.

Ваши волосы станут живыми, мягкими и шелковистыми.



ЛАК — НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ФИКСАЦИИ

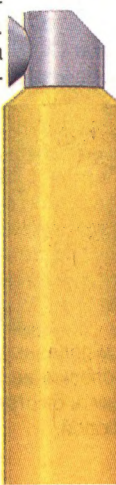
Мы привыкли использовать лак для волос, чтобы зафиксировать уже готовую прическу. Но он годится и для других целей.

● С помощью лака для волос можно придать волосам **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ**. Наклоните голову вперед и нанесите лак на корни волос. Дайте высохнуть, а затем уложите волосы с помощью круглой щетки.

● Хотите сформировать **КРУТЫЕ ЛОКОНЫ, ВОЛНЫ ИЛИ ОТДЕЛЬНЫЕ КУДРЯШКИ**? Наматывайте отдельные пряди по очереди на палец, смоченный лаком для волос, а затем давайте им высохнуть, не расчесывая.

● Чтобы придать прическе **ГЛАДКОСТЬ**, нанесите лак на ладони и осторожно пригладьте сухие волосы.

● Если вы хотите придать прическе некоторую **НЕБРЕЖНОСТЬ**, нанесите лак лишь на кончики волос и пальцами подкрутите эти кончики в разные стороны.



МАСКИ С БАНАНОМ

Весна пока только на календаре, и волосы после суровых зимних испытаний просто требуют особого ухода. А что осталось на полках магазинов из натуральных фруктов? Бананы. Хотя это и не отечественный продукт, но из-за своих полезных качеств и насыщенности калием он полюбился многим нашим соотечественникам не только как десерт. Маски с бананом хороши как для кожи, так и для волос всех типов.

ДЛЯ СУХИХ ВОЛОС

Очищенный банан положите в эмалированную миску, разомните вилкой в пюре, добавьте 1 желток, 2 ст. ложки сметаны и 1 ч. ложку меда.

Все хорошенько перемешайте в однородную массу.

Перед мытьем головы разделите волосы на пряди и нанесите полученную смесь на кожу головы и волосы по всей длине. Накройте голову хлопчатобумажной косынкой, а минут через 30-40 смойте маску теплой водой, затем вымойте голову шампунем для сухих волос и ополосните подкисленной водой.

Маска придает волосам мягкость и блеск.

Для дополнительного ухода за сухими волосами можно приготовить домашний банановый настой.

Хорошенько вымойте крупный зрелый банан, очистите его и кожуру пропустите через мясорубку, а мякоть разомните вилкой. Хорошо всё перемешайте, переложите в стеклянную банку, залейте дистиллированной водой и еще раз хорошо перемешайте. Ежедневно втирайте настой в кожу головы и волосы по всей длине. Если делать это на протяжении 20 дней, ваши волосы станут живыми, шелковистыми и блестящими.

ДЛЯ ЖИРНЫХ ВОЛОС

Возьмите крупный спелый банан, тщательно вымойте, очистите от кожуры и пропустите кожуру через мясорубку. Мякоть банана разомните вилкой в однородное пюре. Смешайте оба компонента, добавьте 2 ч. ложки лимонного сока и всё еще раз перемешайте.

Перед мытьем головы разделите волосы на пряди и нанесите полученную смесь следующим образом.

Поставьте перед собой две миски: в одной у вас должна быть полученная смесь, в другой — свежее молоко.

Сначала нанесите на кожу головы и волосы по всей длине молоко, а затем, поверх него — банановую смесь.

Повяжите голову хлопчатобумажной косынкой, а через 30-40 минут смойте маску и вымойте голову шампунем для жирных волос.

После такой маски ваши волосы станут живыми, мягкими и блестящими.

Подготовила Галина УШАКОВА



8 Лицом к лицу

В каждом доме есть пузырек с перекисью водорода. Чаще всего хозяйки держат его на случай порезов. Но, оказывается, это аптечное средство может найти более широкое применение в нашей жизни, помогая сохранить красоту и здоровье.

БЕЛЫЙ И ЕЩЕ БЕЛЕЕ

Весеннее солнце уже активировало меланин в нашей коже, до загара еще далеко, зато веснушки и пигментные пятна уже высypали. И пока еще солнце не стало слишком активным, можно осветлить кожу, используя перекись водорода.



Перекись — сильный окислитель, и любое отбеливание или осветление с ее помощью достигается за счет окисления и частичного разрушения тканей, поэтому использовать в косметических целях можно только 3%-ную перекись водорода не чаще 2 раз в неделю в течение месяца и после применения перекиси обязательно проводить восстанавливающие процедуры. Если вы отбеливаете кожу, используйте дневной крем с SPF 30+, если волосы — питательные сыворотки и маски, если зубы — гель и пасту со фтором для укрепления эмали.

ВНИМАНИЕ! Средства с перекисью водорода относятся к тем косметическим средствам, которые требуют предварительной пробы на реакцию кожи. Нанесите чистую перекись на кожу сгиба локтя и оставьте на 30 минут. Если никакой неприятной реакции не последовало, приступайте к процедуре.

УКСУСНЫЙ ЛОСЬОН

Смешайте сок 2 лимонов, 1/4 стакана столового уксуса, по 1 ст. ложке водки и перекиси, 2 истолченные таблетки аспирина, перелейте в бутылку и храните лосьон в темном месте.

Протирайте лосьоном пигментные пятна и места скопления прыщей утром и вечером, оставляйте на 5 минут на коже, затем смывайте его прохладной водой.



РАЗМЯГЧЕНИЕ ОГРУБЕВШЕЙ КОЖИ НА ПОДОШВАХ

Разведите 10%-ную перекись теплой водой в соотношении 1 : 7. Обильно смочите раствором ватный тампон и протрите им участки подошв и пятки с огрубевшей кожей. Затем тщательно обработайте эти места пемзой. Обычно 2-3 процедур в течение недели бывает достаточно, чтобы кожа на ступнях обновилась.



БОРЬБА ЗА СВЕЖЕЕ ДЫХАНИЕ

Бывает, что даже после чистки зубов во рту сохраняется неприятный запах. Разведите перекись водорода пополам водой и полминуты полощите рот этим раствором. Запах сразу уйдет. Только не переусердствуйте, полоскать рот перекисью можно не чаще, чем раз в неделю, иначе вы убьете во рту не только гнилостные бактерии — причину запаха, но и полезные.

Если вы случайно прикусили губу или щеку, полоскание разведенной пополам перекисью поможет язвочкам зажить быстрее.

Не забудьте потом прополоскать рот чистой водой.



ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ



МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА

Практически все маски с перекисью обладают отбеливающим эффектом. А кроме того, обезжиривают кожу, стягивают поры и помогают бороться с прыщами, поэтому больше подходят для жирной и комбинированной кожи. Если вам надо отбелить сухую, увядающую и нормальную кожу, обязательно доба-

СКРАБ ДЛЯ ГЛУБОКОЙ ОЧИСТКИ ПОР

Добавьте к 1 ст. ложке соды или поваренной соли 6 капель перекиси и перемешайте. Нанесите состав на кожу лица и аккуратно массируйте ее круговыми движениями в течение 3 минут, затем смойте скраб теплой водой, промокните кожу и нанесите увлажняющий крем.



ОТБЕЛИВАНИЕ ЗУБОВ

Вы можете выбрать один из двух способов отбеливания зубов перекисью водорода.

● Протрите зубы ватным тампоном, смоченным в перекиси, затем хорошенько почистите их зубной щеткой без пасты и тщательно прополощите рот.

● Капните в 50 мл воды 10-15 капель перекиси, и после чистки зубов прополощите рот этим раствором, а затем чистой водой.

УДАЛЕНИЕ ПУШКОВЫХ ВОЛОСКОВ

Добавьте в 0,5 ч. ложки крема для бритья по 5 капель перекиси водорода и раствора аммиака, ватной палочкой нанесите состав на область нежелательного роста волос на лице и оставьте на 15 минут. Смойте маску теплой водой и ополосните прохладным настоем ромашкового чая.

Проводите процедуру раз в 3-5 дней, пока волосы не обесцветятся и не начнут обламываться.



влийте в состав маски 1 ч. ложку растительного масла.

ДРОЖЖЕВАЯ

Разведите 1 ч. ложку с небольшой горкой сухих дрожжей 1 ч. ложкой молока и 0,5 ч. ложки перекиси, перемешайте и нанесите на кожу лица на 15 минут. Затем смойте теплой водой и положите на 5 минут на лицо салфетку, смоченную в холодной воде.

СЛИВОЧНАЯ

Смешайте по 1 ч. ложке сливок и лимонного сока, добавьте 0,5 ч. ложки перекиси, перемешайте, нанесите на кожу, сверху положите тонкий слой ваты. Через 15 минут смойте маску теплой водой.

МИНЕРАЛЬНАЯ

Разведите минеральной водой 1 ст. ложку овся-

ной муки до состояния густой кашицы, добавьте 0,5 ч. ложки перекиси и перемешайте. Нанесите маску на кожу лица в три приема с интервалом 5 минут, подержите на коже еще 5 минут и смойте теплой водой.

ТВОРОЖНАЯ

Смешайте 1 ст. ложку мягкого творога с 1 ч. ложкой желтка и 0,5 ч. ложки перекиси. Нанесите маску на кожу лица и шеи. Через 15 минут смойте маску теплой водой.

БЕЛКОВАЯ

Взбейте белок, добавьте к нему по 1 ч. ложке жидкого меда и лимонного сока, по 0,5 ч. ложки перекиси и воды, хорошо перемешайте и нанесите на кожу, исключая области век и губ. Через 15 минут смойте маску теплой водой.

ЗАМЕНА СТОМАТОЛОГА

Сильную зубную боль, если нет возможности сразу попасть к стоматологу, можно унять разведенной пополам водой перекисью, если набрать в рот глоток и подержать несколько минут. Разведите перекись теплой водой, чтобы не раздражать больной зуб холодным раствором.

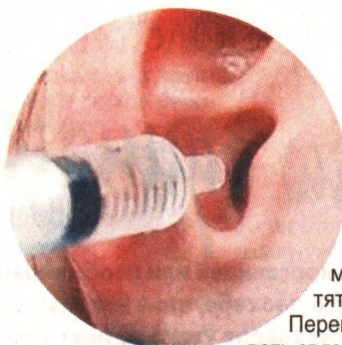
ОТБЕЛИВАТЕЛЬ ДЛЯ НОГТЕЙ

От лаков насыщенных цветов ногти со временем приобретают неприятный желтоватый оттенок. Его легко убрать, если обработать ногти ватным тампоном, смоченным в неразведенной перекиси. Представьте себе, что вы этим тампоном стираете лак с ногтей, проведите несколько раз по каждой ногтевой пластине, и они станут светлее и ярче.

ОСВЕТИТЕЛЬ ДЛЯ КОРНЕЙ

Крашеным блондинкам можно отсрочить окрашивание отрастающих корней, если вместо краски аккуратно нанести на отросшую часть волос перекись, а через 30 минут вымыть голову.

Полное обесцвечивание волос — процедура, которая сильно сушит волосы, поэтому чем реже вы ее будете проводить, тем лучше. Перекись, конечно, тоже не безвредна для волос, но обрабатывать ею вы будете корни, которые не подверглись окрашиванию и поэтому не пересушены.



ЛЕКАРСТВО ДЛЯ УШЕЙ

Многие закапывают разведенную пополам растительным маслом перекись в уши, когда хотят избавиться от серных пробок.

Перекись обладает свойством разрывать связь между молекулами слишком густого ушного секрета. Подержите раствор в каждом ухе по минуте, а затем промойте уши водой.

А некоторые идут дальше и закапывают в уши по несколько капель разбавленной пополам водой перекиси, когда чувствуют, что заболевают гриппом. Считается, что перекись убивает болезнетворные бактерии и вирусы, ведь уши напрямую связаны с носом и горлом, и такое применение перекиси останавливает развитие вирусного заболевания.

СРЕДСТВО ОТ ПОРЕЗОВ

Делаете ли вы маникюр и зацепили кутикулу, бреете ли ноги и подмышки и получили микропорез, обработайте кожу перекисью. Так вы убьете сразу двух зайцев: остановите кровь, если она выделилась, и обеззаразите порез, чтобы попавшие в ранку микробы не вызвали воспаления.



ДОМАШНЕЕ МЕЛИРОВАНИЕ

Получить волосы, которые имеют натуральный вид выгоревших под солнцем, можно с помощью регулярного распыления на них перекиси водорода. Разведите перекись пополам с водой, перелейте в бутылочку с пульверизатором и сбрызните раствором волосы. Расческой

распределите его по волосам и дайте высохнуть.

Если проделывать эту процедуру два раза в неделю, в волосах появятся высветленные прядки, и вы скоро получите естественное мелирование.

ДЕТОКС-ВАННА

Кислородная ванна с добавлением перекиси водорода помогает избавиться тело от токсинов. Она отлично подходит для облегчения состояния в самом начале простудного заболевания, потому что обладает антибактериальным и противовирусным свойствами. С ее помощью можно если не остановить, то хотя бы облегчить состояние.

ВНИМАНИЕ! Ванну нельзя принимать при температуре тела выше 37°. В конце болезни такая же ванна поможет очистить кожные поры от продуктов жизнедеятельности вирусов, которые организм выводит через кожу.

Наполните ванну теплой водой комфортной для вас температуры, вылейте в нее два пузырька перекиси и полежите в ванне 20 минут.



«Я не знаю одиночества!»

«С детства я не считала себя красавицей или необыкновенной умницей, я обычная женщина, но, представьте себе, что я никогда не была одна. У меня много друзей среди мужчин, не говоря уже о разных увлечениях», — это выдержка из случайно услышанного разговора. И действительно, женщина, говорившая это, ничем не отличалась от собеседниц, но мужчины безошибочно выбирали ее среди ей же подобных.

Почему же на одних девушек и женщин мужчины всегда обращают внимание, пытаются познакомиться с ними, приглашают на свидания, а другие, ничуть не хуже первых, остаются незамеченными? В чем секрет женской привлекательности и притягательности для сильного пола?

Вот что рассказывают об этом женщины, более удачливые в отношениях с мужчинами.

СТАНЬТЕ ИМ БЛИЖЕ

«У меня никогда не было недостатка в кавалерах. А все потому, что я росла в компании двух старших братьев. К ним часто приходили друзья, а я была невольной участницей их увлечений.

Ребятам было интересно всё: модные направления в музыке (и я ее, естественно, тоже слушала), туризм (сначала меня привлекали к подготовке к походам, а потом стали брать с собой), потом настало время мотоциклов, «байков», как они их называли, не говоря уже о том, что все они были футбольными и хоккейными болельщиками...

Вот почему я с детства знала много всяких терминов, касались ли они музыки, деталей мотоциклов или фамилий членов спортивных команд.

Я и сейчас легко могу поддержать разговор в мужской компании, рассуждая вместе с ними о вещах, недоступных пониманию многих женщин.

Но если в юности ребята относились ко мне как к «своему парню», то сейчас этого нет, мужчины относятся ко мне с уважением и интересом.

У меня по-прежнему много «поклонников», и хотя я уже в чем-то отстала от современных увлечений мужчин, но я хотя бы владею терминологией, касающейся всех этих «мужских штучек». А это, я знаю, им очень нравится». Виктория, 27.

Когда девочка растет в окружении старших братьев и их друзей, вряд ли у нее сформируются комплексы неполноценности. Она никогда не будет «зависать» в обществе мужчин. Прекрасно разбираясь в том, что интересует их, она будет и для них интересна как партнер по «играм». Ну а со временем природа возьмет свое, и она из «своего парня» превратится в свободную и раскованную женщину, оставаясь интересным собеседником. А это очень привлекает мужчин.

НАЙДИТЕ, С КЕМ ПОСМЕЯТЬСЯ

«Еще Коко Шанель когда-то говорила, что невозможно влюбиться в того, с кем ни разу не удавалось от души посмеяться. Поэтому я никогда не сторонюсь компаний, где собираются мужчины с чувством юмора. Во-первых, с ними весело. Во вторых, я знаю, что они используют свое остроумие, чтобы привлечь внимание женщин, а я умею оценить хорошую шутку или смешной анекдот, и если мне действительно смешно, не стесняюсь это показать.

Среди любителей пошутить встречаются разные люди: одни умеют выбирать юмор смешной и добрый, другие любят похвастаться, не вполне обладая этим качеством. Третьи шутят так грубо, что хочется заткнуть себе уши. Четвертые вообще лишены чувства юмора. В этой, казалось бы, бесполезной болтовне все они и раскрываются. У меня много друзей среди мужчин с острым умом, которые меня тоже ценят за умение слушать и ценить их шутки». Вероника, 36.



Для мужчины чувство юмора — одно из важнейших достоинств. И это действительно, показатель. Во-первых, остроумный человек в любом случае — умен. Во-вторых, человеку с чувством юмора гораздо легче переживать все тяготы жизни. Женщины, которые обращают внимание на остроумных мужчин, и сами не дуры, поэтому они и тянутся друг к другу.

ПОИГРАЙТЕ В «КОШКИ-МЫШКИ»

«Когда я подросла и начала встречаться с мальчиками, мама поделилась со мной одним секретом: «Мужчины, как дети, если умеешь общаться с детьми и можешь чем-то увлечь их, то поймешь, как общаться с мужчинами».

Эти слова я вспоминаю всю жизнь и с удовольствием «играю» со своими поклонниками. А они всегда попадают на эту «удочку».

- Если мы в компании, я никогда не выделяю того, кто мне на данный момент нравится, особенно, если знаю, что я тоже вызвала у него интерес. Общаюсь с ним наравне со всеми: ни теплее, ни холоднее.
- Никогда не демонстрирую тому, кто мне понравился, какого-то особенного к нему отношения. Делаю это тайком от всех, а если чувствую, что предмет моего интереса что-то подозревает, тут же делаю недоуменно-удивленный вид.
- Не звоню и не пишу ему в Instagramе первой.
- Никогда не признаюсь первой в любви, а на его признание с ответом не тороплюсь. Даю ему время подождать и помучиться.

А когда игра заканчивается, он чувствует себя настоящим победителем.

Но кто из нас настоящий победитель, знаю только я». Лилия, 29.

Такие маленькие уловки, которые интуитивно находят многие женщины в отношениях с противоположным полом,



будут в мужчинах первобытный инстинкт охотника, и только тогда, когда им, наконец, удастся догнать «ускользающую дичь», игру можно закончить.

ВЫБИРАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫХ ПОДРУЖЕК

«**К**огда мне хочется весело провести время и посетить какой-нибудь клуб, где собирается более или менее известная мне публика, я обязательно беру с собой двух проверенных подружек — симпатичных, веселых, которые ведут себя не вызывающе, но свободно и раскованно. А еще очень важно, чтобы они умели поддержать разговор, адекватно отреагировать на шутки, могли понять друг друга с полуслова, поддерживать и, если надо, подыграть. С такими, я знаю, будет весело, и мы прекрасно проведем время, независимо от того, найдем ли мы подходящую компанию или будем развлекаться сами.

Почему двух? Потому что большая компания девочек часто бывает слишком шумной, а это ребят не привлекает, а, наоборот, отпугивает.

Главное, чтобы мы были позитивно настроены, уверены в себе и приятны в общении. Мужчин такие девушки всегда привлекают, и мы часто знакомимся с интересными молодыми людьми.

Правда, бывает и так, что наша «компашка» привлекает совсем не тех парней, которые оставили бы о себе приятное впечатление. Тогда мы становимся немногословными, сосредоточенными, на контакт не идем, но и не скандалим.

Просто «меняем дислокацию» — покидаем этот клуб. Мы не любим и не допускаем конфликтов. У нас даже есть своя поговорка: «Никто и ничто не сможет испортить нам нашего радостного настроения!». Елена, 23.

Проблем всякого рода хватает у всех. И каждый день посылает все новые. А когда человек хочет расслабиться и отдохнуть, он будет искать такую компа-

нию, в которой не говорят о своих трудностях и не «грузят» собеседников своими проблемами. Вот почему мужчины любят веселых и позитивных женщин.

РАСШИРЬТЕ ГЕОГРАФИЮ ПОИСКА

«**Е**сли сидеть дома и ждать, когда в твою дверь постучится прекрасный принц, можно так просидеть всю жизнь. Принцу просто негде будет с вами познакомиться. Поэтому вам необходимо посещать новые места, где можно встретить свою судьбу. Вы ходите в спортивный зал, всех там уже знаете, но никто из присутствующих там мужчин не привлек ваше внимание и не заинтересовался вами? Найдите другой зал — лучше поближе к дому. Расположение зала сыграет вам на руку, когда, познакомившись с вами, мужчина захочет вас проводить. Ну не два же с половиной часа ему ехать и идти с вами (а потом одному — домой).

По возможности расширяйте круг общения, и если подруга приглашает вас на день рождения, какой-то праздник, даже семейный, не отказывайтесь. Никто ведь не знает, где ждет вас Судьба.

Ходите за компанию с подругами, друзьями, родственниками всюду, куда только возможно. Посещайте театры, выставки, спортивные мероприятия.

Только не сидите дома и не посещайте одни и те же места. Ищите, где можно расширить сферу интересов и круг общения». Елизавета, 32.

Достойные и свободные мужчины существуют, надо только найти те места, где они есть. Помните об этом и о том, что встретить своего суженого можно в самом неожиданном месте.

ДОВЕРЬТЕСЬ ИНТЕРНЕТУ

«**Я** не люблю «тусовки», клубы и прочие мероприятия. Все это мне заменяет Интернет. У меня есть странички во многих соцсетях. Я состою в нескольких сообществах по интересам, где общаюсь с людьми разных возрастов и профессий из нашей страны и из-за рубежа. Никакие тусовки не дадут такого удовольствия от общения! К тому же там редко можно встретить людей с теми же интересами.

Такое общение очень обогащает, а современный Интернет помогает найти и подруг, и друзей, и Любовь». Олеся, 23.

Современный технический и информационный прогресс не разъединяет, как кажется некоторым, а объединяет людей — тех, кто сам не хочет быть одиноким. Ведь Интернет — это хоть и виртуальное, но все-таки общение. Пример тому — множество знакомств, влюбленностей и даже счастливых семей, которые должны быть благодарны за свое счастье соцсетям.

БУДЬТЕ ЕСТЕСТВЕННОЙ

«**М**ногие девушки с детства бывают так закомплексованы, что даже взглянуть на мужчин боятся. И если кто-то из молодых людей заговорит с такой замкнутой и неуверенной особой, она смущается, краснеет, теряет дар речи и, извините, выглядит дура душой. А уж если мужчина выразит желание с ней познакомиться, пригласить на свидание или просто обменяться телефонами, такая девица перестанет есть и спать в ожидании предложения замужества.

Но век сейчас на дворе двадцать первый, и в нашем обществе давным-давно все равны. Разговаривать, шутить, веселиться и смеяться можно в компании не только знакомых девчонок, но и мальчишек (а еще лучше — проводить свободное время всем вместе). Пока я не поняла этого, тоже страдала, не понимая, почему у меня никак не складываются отношения с мужчинами. А потом решила вести себя так же, как они: никаких обещаний продолжения отношений, никаких обязательств. И все встало на свои места. Мы — свободны! Мы — равны!» Галина, 22.

Будьте проще и ни в коем случае не показывайте, что вы заинтересовались мужчиной, в котором видите потенциального жениха — как только он заподозрит в вас стремление «охомутать» его, то сразу потеряет к вам интерес. Научитесь общаться легко и просто: как с одноклассниками, однокурсниками, коллегами. Когда они почувствуют, что общение с вами ни к чему их не обязывает, им с вами тоже станет легко и просто. А если вы будете интересным собеседником и с вами захочется разговаривать, спорить, смеяться, ваши отношения станут во всяком случае дружескими.

Но не будем загадывать заранее, чем такая дружба может закончиться, не то вы опять превратитесь в закомплексованную барышню, вздрагивающую и почти теряющую сознание от одного только мужского взгляда.



У меня обнаружили поликистоз яичников. Врачи говорят, что надо делать операцию. Обязательно ли это? Нет ли каких-нибудь других способов лечения?

Если будет операция, надо ли будет принимать гормональные средства? Не повлияют ли они на будущую беременность, если она будет возможна?

При Вашем диагнозе операция — самый эффективный способ лечения бесплодия.

До операции лечащий врач может назначить Вам средства, стимулирующие функцию яичников, в том числе и гормональные.

После операции необходимость в применении таких средств отпадет, так как в течение нескольких месяцев у Вас появится довольно большой шанс зачатия и развития беременности.

СЕСТРЕНКИ И БРАТИШКИ

Второй ребенок в семье давно перестал быть роскошью. Поскольку все чаще родители планируют рождение детей, им хочется соблюсти такую разницу в возрасте детишек, чтобы всем было хорошо и удобно. Но существует ли оптимальная разница?

Оптимальной нет. Обычно возможную разницу в возрасте делят на три категории, и каждая из них в большей степени учитывает интересы либо детей, либо родителей.

ДЕТЯМ ХОРОШО, РОДИТЕЛЯМ ТРУДНО

(дети с разницей в год или два)

Детишки с небольшой разницей в возрасте отлично развиваются вместе: у них общие игрушки и товарищи, поскольку у них нет деления на старшего и младшего, а значит, нет ревности. Конечно, они конфликтуют из-за игрушек и внимания родителей, но со временем становятся настоящими друзьями. Младшенький обычно развивается гораздо быстрее своих сверстников за счет общения со старшим, но не настолько, чтобы интересы у них слишком различались.

А вот родителям при такой разнице в возрасте их чада придется напрячь все силы (и эмоциональные, и физические), чтобы дожить до того времени, когда детки станут хотя бы мало-мальски самостоятельными, ведь до трех лет обоим детям необходимо постоянное внимание.

РЕВНОСТНАЯ РАЗНИЦА

(дети с разницей в три-четыре года)

Разница между детьми в 3-4 года очень удобна для родителей. Старший ребенок уже более или менее самостоятелен, у мамы больше времени на младшего, который требует постоянного внимания, при этом малыш, подражая старшему, быстрее обучается и совершенствует необходимые навыки. А вот у старшего ребенка появление конкурента обычно вызывает сильную ревность: он воспринимает новорожденного как соперника, начинает бороться с ним за родительское внимание, а заодно и за свои игрушки, и за личное пространство. К тому же, ему постоянно напоминают, что он старше, а значит, умнее и должен уступать младшему. Именно этим обычно объясняются постоянные капризы старшего, его игры «в маленького». Ситуация может

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат медицинских наук

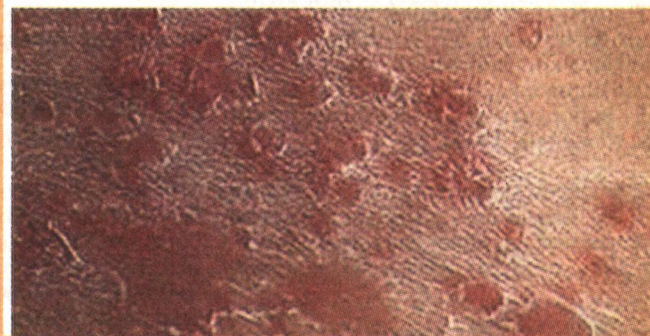
Ольга ДЕМЬЯНОВА

Сыну 3,5 года. В течение зимы у него на теле и на плечах часто появлялись розовые шершавые пятнышки, размером с 1-2-рублевые монетки. По назначению педиатра я мазала их кремом «Тридерм» и за 1-2 недели пятна сходили. Последний раз пятна появились перед поездкой на море. Мы их вывели всего за 5 дней, но эти участки остались незагорелыми. Что это может быть? Не витилиго ли? Нужно ли сдать какие-либо анализы?

Вашем случае не стоит пугаться витилиго. Для этого заболевания не характерны розовые шелушащиеся пятна.

То, что Вы описываете, представляет собой хроническое заболевание, связанное с активизацией микрофлоры кожи (дрожжевых грибов, стрептококков, стафилококков), периодически провоцирующей воспаление. Это довольно частая проблема у детишек такого возраста из-за того, что их кожа довольно тонкая, нежная и сухая (по сравнению с подростками и взрослыми).

После разрешения очагов, как правило, остается гипопигментированное (более светлое) пятно, так как микробы-возбудители угнетают образование пигмента. Если кожа не загорела, то более светлые участки в глаза не бросаются, а на фоне коричневого загара они, естественно, становятся гораздо заметнее. Не пугайтесь. Чтобы пятна появлялись реже, старайтесь меньше купать малыша с мылом (особенно в холодное время года) и обязательно увлажнять кожу хотя бы раз в день (можно после купания). Для этих целей хорошо подходят следующие аптечные средства: «Топикрем» (ультраувлажняющее молочко), «Топикрем АД» (бальзам или масло), «Липикар АП плюс», «Сетафил ресторадерм» (лосьон для тела) «Липобейз» (эмульсия для тела). Наносить их можно на любые участки тела как на влажную, так и на сухую кожу.



усложниться, если на первое время после рождения малыша старшего ребенка отправляют к бабушке, а он воспринимает это так, будто родители нашли ему замену.

Чтобы если не предотвратить, то хотя бы уменьшить ревность, поговорите со старшим ребенком, покажите ему его фотографии в младенческом возрасте, расскажите, как вы заботились о нем, когда он был таким же крошечным и беспомощным.

ВНИМАНИЕ! Не покупайте

детям общие игрушки и не отдавайте малышу игрушки старшего, даже если он в них уже не играет. Игрушки — это личные вещи маленького человека, и только он вправе ими распоряжаться.

ЛЯЛЬКА И НЯНЬКА

(дети с разницей в пять и более лет)

Конечно, разница между детьми больше пяти лет удобна для родителей, ведь старший ребенок уже полностью самостояте-



ОТВЕТЫ мамам

Мой пятилетний сын стал часто икать. Когда ему было 2 месяца, он тоже страдал икотой, но тогда все само прошло. Врач сказал, что он жадно сосет и заглатывает воздух. А сейчас почему это происходит? Как помочь ему в момент приступа?

Икота — это явление, которое периодически может возникать даже на фоне полного здоровья. Оно представляет собой периодические непроизвольные сокращения мышц дыхательной мускулатуры, в том числе диафрагмы, сопровождающиеся короткими вдохами и своеобразными звуками, которые образуются во время быстрого прохождения струи воздуха через закрытую голосовую щель.

Диафрагма — крупная мышца, которая находится на границе грудной и брюшной полости. Если она расслаблена, то напоминает купол, когда напряжена — уплоща-

ется. Вместе с уплощением диафрагмы происходит увеличение объема грудной полости, легкие увеличиваются, делая вдох. Вместе с диафрагмой работают и межреберные мышцы, а все вместе они расширяют грудную клетку.

К типичным причинам икоты у детей обычно относят переохлаждение. Часто на улице можно встретить ребенка, одетого не по погоде — слишком легко, особенно в осенне-зимний период. Второй причиной бывает плохо сбалансированное питание: слишком обильная, жирная и вредная пища, съедаемая всухомятку, большой объем газированных напитков.

Часто приступы икоты провоцирует нервное перевозбуждение. У слишком эмоциональных и подвижных детей симптом может проявляться при пиках физической и умственной активности.

Если икота продолжается более 48 часов, если она настолько сильна, что вызывает проблемы с приемами пищи, сном или дыханием, запишитесь на прием к врачу. Причины могут быть разнообразными: паразитарные инфекции, в частности глисты и лямблиоз; болезни ЦНС, сдавливание нервных окончаний диафрагмы; болезни желудочно-кишечного тракта. Типичные мероприятия данного спектра по поиску заболевания или синдрома включают в себя консультацию гастроэнтеролога, невролога, исследования крови, мочи и кала, сокобы, УЗИ органов брюшной полости.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ИКОТЫ

- Задержать дыхание по методу Вальсальвы (форсированный выдох при закрытом носе и рте).
- Глубоко дышать через бумажный пакет.
- Полоскать горло ледяной водой.
- Глотать сахарный песок.
- Подтягивать колени к груди или делать наклоны вперед для сжатия грудной клетки.

На вопрос отвечала врач-педиатр, кандидат медицинских наук Александра ЕМЕЛЬЯНОВА

**На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА**



Мне 31 год. Никогда знать не знала о генитальном герпесе, пока не сменила полового партнера. Через месяц после близкого знакомства ощутила все прелести этой инфекции. Может ли быть такое, что мужчина не в курсе о наличии у него инфекции, как он утверждает? Можно ли доказать заражение от данного конкретного человека?

Очень часто человек понятия не имеет о наличии у него инфекции. По статистике, 75% половых партнеров — источников инфекции — узнают о своем диагнозе от «свежезараженного» партнера. Вирусное выделение, достаточное для передачи инфекции, может происходить и при отсутствии клинических проявлений. А типичные проявления встречаются намного реже, чем атипичные. Скажу больше, Вы могли быть инфицированы очень давно, но жить с латентной формой инфекции. А смена партнера могла явиться катализатором для нее. Поэтому очень большой вопрос, кто кому должен предъявлять претензии.

Установить факт недавнего заражения можно только в том случае, если Вы три недели назад сдавали кровь на антитела к вирусу герпеса, и их не было. А вот сейчас появились. Кроме того, вирусная ДНК не промаркирована: «От Васи», «От Пети», соответственно, доказать, «чей» у Вас вирус — невозможно.



ОРГАНИЗЕР ДЛЯ КОМОДА

Все мамы знают, что воспитатели в детском саду учат детей одеваться самостоятельно и требуют, чтобы родители дома делали то же самое. Как только мой сын пошел в садик, я переложила его вещи в нижний ящик комода и ставила ему задачу находить нужные вещи и надевать их. Очень скоро выяснилось, что после каждого одевания в ящике надо все вещи заново раскладывать по стопкам. А потом я поставила в ящик несколько коробок из-под обуви и сложила в одну — трусики, в другую — маечки, в третью — колготки, в четвертую — шорты, и так далее. Ситуация сразу изменилась. Почему-то сыну оказалось проще брать по одной вещи из коробок, чем просто из стопок вещей. Конечно, он иногда путает коробки, но такого беспорядка в ящике, какой был раньше, уже нет. Были бы шкафчики в садике вместительнее, я бы и туда отнесла несколько коробок. **Мария, 24.**

Подготовила Галина УШАКОВА

лен и даже может в чем-то помочь, по крайней мере приглядеть за малышом, пока мама хлопот по дому. Но именно здесь и кроется главная проблема, которая может в дальнейшем привести к тому, что между детьми не будет ничего общего. Многие мамы, считая старшего взрослым, перестают видеть в нем ребенка, мало того, они превращают его в няньку. Вместо того, чтобы гулять с друзьями или заниматься своими делами, он вынужден сидеть с малышом. Со стороны это выглядит так, будто младшего ребенка родители родили не для себя, а для старшего. Бывает, что второго ребенка с разницей в 8 или даже 10 лет родители рожают намеренно, чтобы в будущей жизни их

первенец не остался один. А он никого не просил избавлять его от будущего гипотетического одиночества. К тому же, став старше, умнее и опытнее, родители зачастую более продуманно и спокойно воспитывают младшего, уделяют ему больше внимания, чем еще больше настраивают против него своего первого отпрыска.

Как видите, «правильной» разницы в возрасте не существует. В любой ситуации есть свои достоинства и недостатки, но главное, помните, что с каждым последующим ребенком рождается новая любовь, при этом любить всех своих детей следует одинаково и ни в коем случае не ущемлять интересы старших.

НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ ФАКТОВ О КАЛОРИЯХ

У слова «калории» плохая репутация, их почему-то все боятся. Одно только упоминание о калориях не позволяет нам наслаждаться вкусной едой, и все помнят, что именно из-за них одежда сидит на нас не так, как хотелось бы... И все же без калорий прожить нельзя.

Калории — это топливо для нашего организма. В них самих нет ничего плохого. А вес тела зависит не от того, сколько калорий поступает в организм, а от того, сколько он их расходует в процессе своей жизнедеятельности. Перед вами несколько важных фактов о калориях, которые помогут вам следить за своим весом.

КАЛОРИЯ — ЭТО ЕДИНИЦА ЭНЕРГИИ

Число калорий, содержащихся в пище, соответствует количеству энергетических единиц, которые едаставляет организму. Калории расходуются в качестве «топлива» для обеспечения нормального функционирования организма и любой физической активности. Калориями нас обеспечивают всего четыре компонента пищи: белки, углеводы (400 ккал на 100 граммов), алкоголь (700 ккал на 100 граммов) и жир (900 ккал на 100 граммов). Витамины, минералы, клетчатка и вода калорий в себе не содержат.

100/100

Как понять, на сколько надо урезать количество калорий, чтобы похудеть? Для этого нужно знать, сколько калорий вы потребляете в среднем каждый день. Записывайте все, что съедаете за день в течение минимум трех дней: двух рабочих и одного выходного (в этот день мы питаемся иначе). Затем, пользуясь таблицей калорийности продуктов, подсчитайте, сколько калорий содержит все съеденное, и разделите полученное число на количество дней, в течение которых вы проводили наблюдения. Вы получите численное выражение среднесуточного потребления калорий.

Если оно будет больше 1300 ккал, попробуйте применить метод «100/100», предложенный диетологами. Его суть в том, что для похудения в течение месяца на 1 кг надо урезать ежедневный рацион на 100 ккал и на те же 100 ккал увеличить ежедневную физическую активность. В переводе на простой язык это значит: намазывайте в половину

меньше масла на утренний бутерброд и каждый день 20 минут идите на работу пешком.

ПОХУДЕНИЕ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Рацион, содержащий менее 1000 ккал в день, значительно увеличивает риск возникновения многих заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых. 1200 ккал — это минимальное ежедневное количество калорий, необходимых женщине. Снижение калорийности еды до этих цифр позволит вам похудеть, но ненадолго, потому что при таком количестве калорий сил и энергии у вас будет очень мало, а без нее удержать новый вес невозможно. Вы ведь знаете, что для реального похудения надо не только перестать набирать вес, надо еще сжечь накопленные запасы. К сожалению, при похудении без упражнений вместе с жиром уходит и мышечная масса, от этого замедляется обмен веществ и вес постепенно возвращается. К тому же, с минимальным количеством калорий даже при самом продуманном рационе ваш организм будет лишен важных питательных веществ.

Выход один. Вместо резкого сокращения количества калорий лучше выбрать более длинный, но эффективный путь — например, ту же методику «100/100».

ЖИР К ЖИРУ

От жирной пищи наш организм откладывает про запас жира больше, чем от белковой и углеводной. Чтобы преобразовать углеводы и белки в жир, ему нужно потратить определенное количество энергии, в то

время как жир, поступающий вместе с продуктами питания, преобразовывать ни во что не надо: он откладывается тут же. Получается, что от белков и углеводов жира в организме откладывается меньше. Например, когда ваш организм получает подпитку в виде кусочка масла, в котором содержится 100 ккал, он расходует всего лишь 3 ккал на то, чтобы эти калории отложились в виде жира где-нибудь в районе бедер, а если эти 100 ккал поступят в ваш организм в виде кусочка нежирной рыбы, для решения этой же задачи ему потребуется уже 23 ккал! Однако, это не значит, что если вы исключите из рациона жиры, то сможете есть неограниченное количество белков и углеводов без вреда для фигуры.

Неважно, с какими продуктами поступят в организм лишние калории, они все равно будут лишними и приведут к увеличению веса. Просто с перебором жирных продуктов вес будет увеличиваться быстрее, только и всего.

Пытаясь избавиться от лишних килограммов, ни в коем случае нельзя исключать из рациона ВСЕ жиры.

Жир необходим организму для усвоения витаминов А, D и Е, нормальной выработки женских половых гормонов, а мононенасыщенные жиры, содержащиеся в оливковом масле, орехах и других продуктах питания, способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы. Так что надо всего лишь заменить большую часть потребляемых жиров на растительные.

МАЛО КАЛОРИЙ — МИНИМУМ ЖИРА

Будет ли употребление низкокалорийных и обезжиренных продуктов способствовать похудению?

Теоретически да. Если вы вместо глазированного сырка съедите обезжиренный творог, а в чай вместо сахара положите заменитель, ваш организм получит меньше калорий. Однако проведенные исследования показали, что люди, употребляющие пищу с малым количеством жира и сахара, склонны добирать их большим количеством других продуктов, так что количество калорий будет практически таким же, как если бы вы ели обычные продукты. Вряд ли вы получите пользу от диетической колы, если станете запивать ею гамбургер, или, положив в чай таблетку сахарозаменителя, добавите к нему сдобную булочку.

Низкокалорийные и обезжиренные продукты будут приносить пользу только в том случае, если вы станете следить за размерами съедаемых порций еды, употреблять ежедневно не менее 25 г клетчатки, есть достаточно фруктов и овощей и заниматься физическими упражнениями не реже 3 раз в неделю.

КАЛОРИИ ПУСТЫЕ И СКРЫТЫЕ

Пустые и скрытые калории — далеко не одно и то же. Пустые калории содержатся в продуктах, имеющих малую пищевую ценность или не имеющих ее вообще. Мы ведь едим не только для того, чтобы получить энергию для жизни, вместе с едой мы получаем необходимые организму витамины и минералы. Поэтому, например, большой стакан свежевыжатого апельсинового сока, помимо 120 ккал, дает организму необходимый ему калий и дневную норму витамина С, а то же количество газировки с апельсиновым вкусом, содержащее те же 120 ккал, абсолютно лишено полезных для организма веществ. Таким образом, газировка поставляет организму пустые калории, а апельсиновый сок — нет.

Чем больше продукт подвергается обработке, тем меньше полезных витаминов и микроэлементов в нем остается, при этом обычно содержание жира, сахара и пустых калорий в таких продуктах обычно довольно высокое.

Скрытые калории поступают в организм с разными продуктами, просто их

невозможно подсчитать. Например, когда вы перекусываете хот-догом, вы не знаете, какую именно сосиску положили в него, сколько в ней калорий и какой жирности был майонез, добавленный в соус. А когда поглощаете перед телевизором шоколадные конфеты и печенье, вы помните их количество? А это и есть скрытые калории.

Единственный способ ограничить поступление в организм пустых и скрытых калорий — тщательно контролировать и количество, и качество пищи.

ПОЛЬЗА ОТ НЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ

Многие считают, что ненасыщенные жиры сгорают в организме гораздо быстрее, чем насыщенные, и не откладываются про запас. Исследования на животных показали, что ненасыщенные жиры, содержащиеся в растительном масле и орехах, перерабатываются организмом немного быстрее, чем насыщенные, содержащиеся, например, в свинине. Однако эта разница очень незначительна. Но в любом случае отдавать предпочтение все-таки лучше ненасыщенным жирам — растительным и содержащимся в рыбе, хотя бы потому что они полезнее для здоровья, чем насыщенные.

Ученые предупреждают, что насыщенные жиры не так вредны для фигуры и здоровья, как трансжиры, которые содержатся в полуфабрикатах, фастфуде и консервах, так что в семьях, где едят не полуфабрикаты, а домашнюю еду, реже встречаются люди с избыточным весом, конечно, если не едят ее кастрюлями.

КАЛОРИИ ИЛИ ЖИР?

Чтобы худеть или следить за своим весом, надо обращать внимание и на то, сколько вы получаете калорий, и на то, какую их часть составляют жиры. Намного легче сократить количество калорий за счет жиров, но при этом одно только сокращение в рационе жиров не приведет к потере веса, если вы станете съедать

больше нежирной пищи. Проведенные исследования показали, что люди, которым удалось избавиться от 15 и более килограммов за год, ограничили свой ежедневный рацион до 1300 ккал, а жир составлял менее 1/4 от общего числа калорий.

УТРОМ, ДНЕМ И ВЕЧЕРОМ

Мы едим несколько раз в день. Есть разница в том, как организм утилизирует пищу, съеденную, например, утром и вечером?

В принципе, нет. После сытного ужина, за которым последует сон, конечно, немного граммов добавится к вашему весу, а после сытного завтрака, за которым последует активный рабочий день, нет. Но эта разница очень невелика и не заслуживает внимания, если вы сытно ужинаете крайне редко. Но если самый большой объем калорийной пищи вы постоянно съедаете за ужином, это уже не так безобидно. И совершенно неважно: утром или вечером вы съедаете большие порции слишком калорийной пищи. Если это происходит регулярно — лишний вес вам обеспечен.

Правда, ученые выяснили, что полноценный, богатый питательными веществами, но низкокалорийный завтрак (например, овсянка с фруктами и обезжиренным молоком) значительно облегчает контроль за весом. Если вы начнете свой день со здорового завтрака, то вряд ли будете переедать в течение дня. Не менее важно есть часто, но маленькими порциями, тогда, не испытывая «волчьего» голода, вы съедите меньше.

Оказывается, не так страшны калории, как их воспринимают. Особенно, если вы станете хотя бы приблизительно считать их, сократите количество тех, что получаете с насыщенными и трансжирами, будете регулярно питаться и не забывать о физической активности.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



В нашей фирме я — начальник большого отдела. Работа наша очень ответственная, и я не могу себе позволить дружить со своими подчиненными.

Поскольку я — человек требовательный, то считаю, что поступаю правильно, когда наказываю сотрудников за ошибки, небрежность, промахи и некачественно выполненную работу. При этом в отношениях с сотрудниками не делаю никаких различий, а они меня за это недолюбливают. Впрочем, это еще мягко сказано, потому что некоторые меня просто ненавидят, а все вместе вообще мечтают о том времени, когда меня в отделе не будет. Когда я пробовала ослабить контроль, то заметила, что они тут же расслабляются и вообще перестают думать — все забывают, путают, делают не то что надо... И тогда мне опять приходится их наказывать, снова «закручивать гайки». Терять работу я не хочу, но и находиться каждый день в состоянии стресса уже не могу. Подскажите, как мне вести себя с моими сотрудниками, чтобы они перестали быть моими врагами, а я не страдала от стресса.

Взрослые люди, даже очень серьезные, на многие жизненные проблемы реагируют точно так же, как дети. Ведь Вы, наверняка, сами знаете, что если ребенка часто ругать, причем, за все подряд, он будет расти замкнутым, неуверенным в себе, а то и обзленным на весь мир, и прежде всего, на самых близких ему людей (ведь это они постоянно чего-то от него требуют, всем недовольны, за все ругают и наказывают). Но стоит сменить кнут на пряник, похвалить за что-то, отметить при всех, что он — молодец, и у малыша или подростка просто крылья вырастают. Он начинает стараться, не жалеет сил и времени, лишь бы за то, что он делает, его не ругали, а хвалили.

Тот же самый подход попробуйте использовать в служебных отношениях с Вашими подчиненными. Дайте себе обещание, что не будете ругать их за промахи в работе, но всегда публично хвалить за успешно выполненные задания. А уж если необходимо кого-то наказать за плохо выполненную работу, сделайте это наедине, но не опускайтесь до критики, порицаний и так далее, а просто предложите переделать работу, выполненную, на Ваш взгляд, недобросовестно. А еще лучше будет, если Вы, прежде чем наказывать, подробно объясните Вашему сотруднику, в чем заключаются его ошибки и как все надо было сделать.

Имейте в виду, что взрослые люди,

когда их ругают, воспринимают даже справедливую критику в их адрес как унижение — вспомните известный всем фильм «Служебный роман».

Если Вы будете последовательны и возьмете на вооружение именно такую тактику поведения с сотрудниками, люди будут Вам очень благодарны.

И впредь ни о какой-либо ненависти или мечтах о расставании с Вами в вашем коллективе больше речи идти не будет.

Я уже тринадцать лет замужем. Подрастают сыновья 12 и 10 лет. Муж — очень ответственный, серьезный человек, который привык решать все проблемы и контролировать все ситуации, возникающие и у него на работе, и у нас в семье. Раньше я очень гордилась им и уважала его стремление решать все за нас. Мне нравилась его готовность вникать во все, что с нами происходит. Можно сказать, что я долгое время видела в нем надежную опору семьи, ту самую «каменную стену», о какой мечтают все женщины. Все, кто не испытал это на себе. Если бы я сидела дома, воспитывала детей и вела домашнее хозяйство, я бы, наверное, мирилась с таким характером мужа до конца жизни.

Но чем дольше мы живем с ним, тем больше меня раздражает его стремление командовать мною и руководить моей жизнью. Более того, мальчишки тоже начинают копировать отношение мужа ко мне, как к какой-то недоразвитой темной бабе. Мое мнение никем из моих домашних не учитывается, и меня в моей семье ни во что не ставят. А ведь я много лет работаю бухгалтером в солидной фирме, со мной считаются, к моему мнению прислушиваются, меня уважают окружающие. Кроме мужа и детей.

Иногда домой просто не хочется идти. В течение рабочего дня я чувствую себя нужным и значительным человеком, а переступив порог дома, тут же превращаюсь в никчемную бабу.

Подскажите, как мне добиться признания и уважения в своей семье.

В Древней Руси, когда муж был и кормильцем, и добытчиком, и хозяином, и защитником, и строителем, и воспитателем подрастающего поколения, такое положение вещей в семье было оправдано.

Главе семьи все подчинялись, его все слушались, без его ведома никто из домочадцев не смел пошевелиться — за стол садились и из-за стола вставали по знаку, подаваемому отцом.

А жена должна была содержать дом и детей в порядке, следить, чтобы все

были сыты, обуты-одеты и послушны, как и она сама.

Но те времена, когда женщине была уготована одна только роль — домашней рабыни — давно прошли.

Сейчас Вы работаете, как и Ваш муж, прилично зарабатываете, а времени на работе проводите не меньше чем он.

Значит, и домашние дела, и воспитание детей, и все возникающие в доме и семье проблемы придется делить на двоих, а самые важные жизненные вопросы решать сообща.

Но в вашей семье до сих пор все остается, как в былые времена.

К сожалению, для того чтобы что-то исправить, Вы потеряли слишком много времени. Отношения в семье уже сложились, и изменить в них что-либо очень сложно.

Но поговорите с мужем и выскажите ему свою боль и обиду так, чтобы ваш разговор был не только доверительным, но и конструктивным.

Сейчас практически все будет зависеть от него: если он Вас захочет услышать и понять, то совместными усилиями вы вдвоем с ним постепенно будете восстанавливать Ваш авторитет в семье, а самое главное — у детей.

Это непростая и долгая работа: над собой, над отношениями с мужем и воспитанием у детей чувства уважения и почитания матери — не только хозяйки (а в Вашем случае — просто прислуги), но в первую очередь человека и личности.

Юлия АЛЕКСЕЕВА



ЛУННО-СОЛНЕЧНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

АГРОТЕХНИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ НА 2019 год

Виды работ	Наилучшие дни для данной работы							
	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ
Обрезка деревьев и кустарников, создание кроны	10-12	2, 3, 7, 8, 11, 12, 24, 25	—	—	—	—	—	—
Обливание кипятком кустов смородины	8, 9, 13, 14, 17-22, 25-27	—	—	—	—	—	—	—
Подкормка органическими удобрениями	1, 2, 23, 24, 28, 29	2, 3, 20, 21, 24, 25, 29, 30	22, 23, 26-28, 31	1, 23, 24, 28, 29	20, 21, 25, 26, 30, 31	17, 18, 21-23, 26, 27	18, 19, 22, 24	15, 16, 20, 21
Подкормка минеральными удобрениями	11, 12, 15, 16	7, 8, 11, 12	9, 10, 17, 18	5, 6, 13, 14, 18, 19	10-12, 15, 16	7, 8, 11-13	3, 4, 8, 9, 13, 14	1, 2, 5, 6, 10, 11
Посадка и пересадка плодовых деревьев и ягодных кустарников	—	7, 8, 11, 12, 18-21	9, 15-18	—	—	—	3, 4, 8, 9, 13, 14	1, 5, 6, 10, 11, 15, 16
Проведение прививок и перепрививок	—	11, 12, 20, 21, 24, 25	9, 10, 17, 18, 22, 23	—	—	—	—	—
Перекопка и рыхление приствольных кругов, внесение удобрений	—	—	—	—	—	—	1-9, 13-16, 22, 23, 29, 30	1-6, 10-14, 20, 21, 26-31
Прикопка саженцев	—	—	—	—	—	—	3, 4, 20-23	1, 17-21, 28, 29
Подзимний и влагозарядный полив	—	—	—	—	—	—	1-4, 13, 14, 22, 23	1, 10, 11, 20, 21, 26-29

ДЛЯ ПЛОДОВЫХ ДЕРЕВЬЕВ И ЯГОДНЫХ КУСТАРНИКОВ

Месяц	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ
«Запрещенные» дни для посадки и пересадки	5-7	4-6	4-6	29-31	27-29	27-29
НАИЛУЧШИЕ ДНИ ДЛЯ ПОСАДКИ КОНКРЕТНЫХ КУЛЬТУР						
Абрикос, вишня, слива	21, 22, 25-29	18, 22-25	15, 16, 19-23	9-12, 21, 22	5-9, 18, 19, 22, 23	5, 6, 15, 16, 30, 31
Боярышник	23, 24	20, 21	17, 18, 29, 30	7, 8, 19, 20	15, 16	12, 13
Груша, айва, рябина	21, 22, 28, 29	18, 24, 25	15, 16, 22, 23, 31	11, 12, 21, 22	8, 9, 18, 19	5, 6, 15, 16
Облепиха, калина	15, 16	11, 12	9	21, 22	18, 19, 22, 23	15, 16, 20, 21
Крыжовник	15, 16	11, 12, 20, 21	17, 18	8, 9, 13, 14	11, 12	5, 6, 10, 11
Малина	15, 16	11, 12	17, 18	7, 8	13, 14	10, 11
Смородина	15-18	11-14	17, 18	7, 8, 11, 12	8, 9, 13, 14	5, 6, 10, 11
Терновник	23, 24	20, 21, 24, 25	17, 18, 21-23	7, 8, 11, 12, 19, 20	8, 9, 15, 16	5, 6, 12-14
Черешня	17, 18	13, 14	11, 12	21, 22	18, 19	15, 16, 22, 23
Шиповник	15, 16, 25-27	11, 12, 22, 23	19, 20	9, 10, 21, 22	5, 6, 18, 19	15, 16, 20, 21
Яблоня	25-29	22-25	19-23	9-12, 21-23	5-9, 18, 19	5, 6, 15, 16

ОТКРЫВАЕМ ДАЧНЫЙ СЕЗОН

На календаре — март, а это уже весна. Тает снег, появляются первые проталины. Весну чувствуют и растения. Первой оживает черная смородина. Ее почки начинают набухать. Откройте дачный сезон с обрезки кустов черной смородины, если вы не обрезали их осенью. Приступите к работе в конце марта, чтобы при работе не ошмыгнуть уже набухшие почки.

Наиболее продуктивными считаются ветки в возрасте 3-4 лет. На тех, что старше 5-6 лет и качество, и количество ягод заметно ниже.

● Обрезая смородину, следует вырезать все ветки старше 5-6 лет (обычно их бывает от 2 до 4). Обнаружить их можно по темному цвету коры, наличию сухих элементов и слабому годовому приросту на концах веточек.

● Хорошо развитые однолетние побеги (идущие от основания куста) следует укоротить на 1/3 их длины, чтобы в дальнейшем они ветвились.

● Слабые, короткие и тонкие побеги, идущие от основания куста, удаляйте, заглубляя секатор в землю, чтобы не оставлять пеньков.

● Вырежьте все повислые части веток и ветки, лежащие на земле.

● Ветки со слабым приростом укоротите до сильного однолетнего побега (типа волчка).

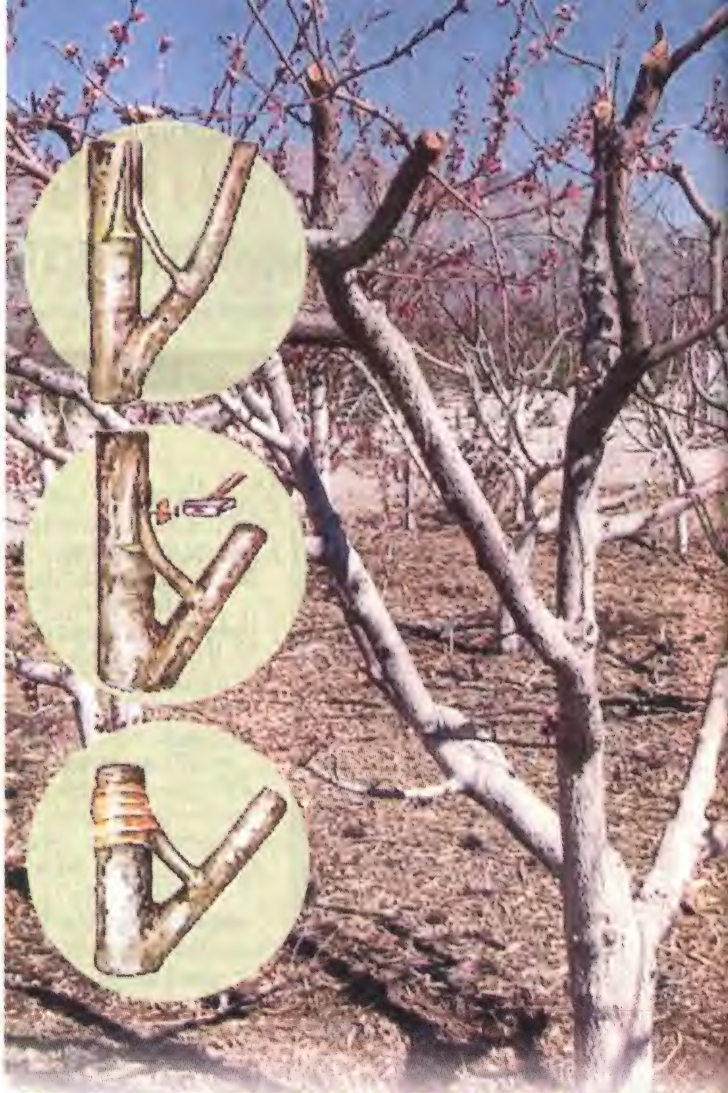
● Концы веточек с уродливыми извилистыми очертаниями также следует обрезать и сжечь, так как в них сосредоточены яйца сосущих вредителей.

● Одновременно с обрезкой можно заготовить черенки для размножения смородины. На черенки режут сильные однолетние побеги со здоровых и хорошо развитых кустов.

● Для борьбы с махровостью проводят термическую обработку. Для этого черенки опускают на 13-15 минут в ведро с водой температурой 42-43°. При этом следует строго соблюдать требования, касающиеся времени обработки и температуры воды.

● Пока под кустами черной смородины много снега, обрабатывайте ее горячей водой от вредителей. Для этого кипящую воду наливают в лейку с ситечком, дают ей постоять 1-2 минуты и обливают ветки. Для удобства обработки кусты предварительно связывают в компактные пучки мягким шнуром или резинкой.

● Примерно так же проводят обрезку красной смородины и крыжовника. Но у красной смородины считают старыми и вырезают ветки старше 7-8 лет, а у крыжовника — старше 10-12 лет.



ЕСТЕСТВЕННОЕ КРЕПЛЕНИЕ КРОНЫ

Ветки деревьев часто обламываются под тяжестью обильного урожая или снега. Иногда дерево разваливается на отдельные скелетные суки целиком. Присмотритесь внимательнее к своим деревьям в саду, и вы заметите основную причину отломов: острый угол отхождения этих ветвей.

Вот почему при формировании плодовых деревьев в первую очередь следует позаботиться, чтобы в кроне не было острых углов.

Склонность к таким углам чаще проявляется у сортов, имеющих пирамидальное строение кроны. Укреплять ветки таких деревьев следует своевременно, пока кора эластична и способна принять прививку. Для крепления выбирают ветки не старше двух лет, идущие внутрь кроны. Их прививают в ствол одним концом (второй на ветке). Для этого выбранную ветку прикладывают к стволу и определяют место будущей прививки.

На этом месте делают поперечный надрез коры, а от него продольный на 3-4 см. Получится перевернутый т-образный разрез.

Еще раз приложите ветку к стволу и определите, на какой длине ее срезать. Сделайте на ветке косой срез на 3-4 см и введите его под кору ствола. Закрепите прививку, вбив в нее тонкий гвоздик длиной 2-2,5 см до шляпки. Иногда их потребуется два. Тогда их вбивают с расстоянием 1,5-2 см один от друго-



ГРИБЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРОМ И ЯЙЦАМИ

Шляпки крупных шампиньонов очистите и заполните до половины сливочным сыром, смешанным с солью, перцем и измельченным зубком чеснока (при желании можно добавить немного мелко порезанной зелени петрушки). Поверх сыра разбейте в каждую шляпку по 1 перепелиному яйцу. Разложите грибы на поддон пароварки и готовьте на пару до готовности яиц и мягкости грибов.



ШОКОЛАДНЫЕ БЛИНЧИКИ С БАНАНОМ

Из 2 яиц, 1 стакана молока, 1 ст. ложки сахара, 1 ст. ложки порошка какао, 2 ст. ложек растительного масла и 4-4,5 ст. ложек муки приготовьте тесто для блинчиков. Испеките 5-6 блинчиков. Каждый из них смажьте жидким медом и заверните в него очищенный банан. Порежьте фаршированные блинчики на кусочки длиной 2-3 см, каждый украсьте нутеллой, обваляйте в какао и посыпьте орехами.



ОЛАДЫ С БАНАНОМ

Испеките оладьи на простокваше или на кефире. На сковороде растопите 100 г сливочного масла, когда оно почти растает, добавьте к нему 50 г коричневого сахара, перемешайте до однородной массы, выложите на сковороду 2 порезанных на кружки не перезревших, а твердых банана, на слабом огне готовьте их до тех пор, пока они станут мягкими, карамелизуются и приобретут золотистый цвет. Подавайте оладьи с банановым соусом.



ЖЮЛЬЕН С МОРЕПРОДУКТАМИ

Обжарьте на растительном масле 200 г порезанных шампиньонов. Разложите в 4 кокотницы поровну 300 г очищенных и размороженных креветок, поверх них грибы.

Приготовьте соус: смешайте 3 ст. ложки нежирной сметаны, 50 г натертого твердого сыра и 50 мл белого вина. Разлейте соус по кокотницам, осторожно перемешайте, посыпьте кокотницы тертым сыром и запекайте жульен в разогретой духовке, пока соус не закипит, а сыр не расплавится.



ЖЮЛЬЕН КУРИНЫЙ

Отварите или поджарьте половинку куриной грудки, порежьте ее на мелкие кусочки. Поджарьте на сливочном масле 200 г грибов с мелко порезанной большой луковицей и порезанной курицей, посолите, поперчите. Разложите все по кокотницам. Поджарьте на сухой сковороде до золотистого цвета 1 ст. ложку муки, затем добавьте 1 ст. ложку сливочного масла, перемешайте, чтобы соединить муку и масло, влейте 0,5 стакана сливок, доведите до загустения, посолите, поперчите и разлейте соус по кокотницам. Если он получился слишком густым, добавьте немного молока и доведите до кипения.

Посыпьте кокотницы толстым слоем тертой моцареллы и запекайте жульен в разогретой духовке, чтобы сыр расплавился и образовал сверху золотистую корочку.

ЯПОНСКИЙ ОМЛЕТ

Смешайте 6 яиц, 2 ст. ложки молока, соль и молотый черный перец по вкусу. Несколько ломтиков ветчины или вареной колбасы очень мелко порежьте, а зелень петрушки мелко изрубите. Добавьте начинку в омлетную массу. Вылейте на смазанную маслом антипригарную сковороду 1-2 ст. ложки яичной массы и испеките тонкий блинчик, не поджаривая. Из приготовленной омлетной массы испеките столько блинчиков, на сколько ее хватит.

Последний поджарьте до золотистого цвета. Сложите омлетные блинчики стопкой поверх поджаренного (можно каждый смазать маслом) и сверните рулетом. Порежьте на ломтики шириной 2 см.

БЛИНЫ ЗАВАРНЫЕ НА ДРОЖЖАХ

Разведите 4 стакана муки 2 стаканами чуть теплого молока, добавьте 25 г дрожжей, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла и 2 желтка. Все хорошо перемешайте и дайте тесту подойти. Добавьте 1 ч. ложку соли, 1 ч. ложку сахара, перемешайте и обварите тесто 2 стаканами кипящего молока. Дайте немного остыть, затем тесто хорошо взбейте, добавьте 2 отдельно взбитых белка, дайте еще раз подойти и начинайте выпекать блины. Сковороду лучше всего смазывать половинкой луковицы, насаженной на вилку, обмакивая ее в подсолнечное масло.

P.S. К сожалению, блинов получается не так много, как хотелось бы, особенно если в семье есть дети. Поэтому лучше сразу ставить тесто из двойной, а то и из тройной нормы продуктов.



НЕПЕЧЕННЫЕ ТОРТЫ

Рецепты тортов, не требующих выпечки, отлично подойдут для празднования 8 марта. Сладкое угощение смогут приготовить и мужчины, и дети, которые пока не дружат с духовкой.

ТОРТ-СУФЛЕ

Раскрошите шоколадное печенье и смешайте 1 стакан крошек с 50 г растопленного сливочного масла. Выложите основу торта в разъемную форму, уплотнив крошки на дне и по бортикам формы. Половину плитки шоколада растопите в микроволновке. Взбейте миксером в пышную массу 0,5 кг сливочного сыра, 1/3 стакана сахарной пудры, 300 мл сливок и растопленный шоколад. Распустите в 100 мл воды 20 г желатина, размешайте его в 100 мл горячего молока, добавьте к сырной массе желатин, кусочки оставшегося от плитки шоколада, горсть маршмеллоу-мини и 1/3 стакана жареного арахиса, все перемешайте, выложите поверх основы из печенья, разровняйте и поставьте на ночь в холодильник.

Если вы хотите двухслойное суфле, разделите сырную массу пополам, в одну часть добавьте растопленный шоколад, а вторую оставьте белой. Желатин в каждую часть добавляйте отдельно. Сначала выложите на основу шоколадное суфле, поставьте форму в холодильник, и когда первый слой суфле застынет, выложите белое суфле и дайте торту застыть полностью. В этом случае зефир и орехи можно не добавлять, чтобы не перегружать торт.



ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ

Растопите на водяной бане 225 г темного шоколада, доведите на слабом огне почти до кипения 225 мл жирных сливок, соедините шоколад и сливки, добавьте 0,5 ч. ложки душистого перца, 0,25 ч. ложки соли и 2 ч. ложки кофе очень мелкого помола, перемешайте и вылейте в небольшую форму, застланную смазанной маслом пергаментной бумагой. Накройте форму пищевой пленкой и поставьте в холодильник на ночь. Перед подачей выньте торт, дайте ему немного согреться, обсыпьте порошком какао, украсьте лепестками роз и разрежьте на порции.

ТОРТ ИЗ ПРЯНИКОВ С БАНАНАМИ

Разрежьте пополам 500 г шоколадных пряников. Взбейте 0,5 л сметаны со 100 г сахара. Разрежьте на тонкие кружки 3 банана. Застелите пищевой пленкой небольшую разъемную форму, уложите на дно слой пряников, предварительно окуная их в сметанный крем, затем слой бананов, покройте их кремом. Продолжайте выкладывать в форму слои пряников и бананов, пока они не закончатся. Накройте форму пленкой и поставьте торт в холодильник на ночь. Перед подачей снимите пленку и украсьте торт рублеными орехами и целыми орехами в шоколаде.



БЛИНЧАТЫЙ ТОРТ

Испеките 10 тонких блинчиков. Из 250 г сливочного сыра, 50 г сливочного масла и 0,5 стакана сахарной пудры **приготовьте крем**. Прослоите блинчики кремом и поставьте в холодильник на 3-4 часа. Перед подачей полейте торт вареньем из черники или черной смородины.



ТОРТ «КОНДИТЕРСКАЯ КОЛБАСКА»

Разломите на мелкие кусочки 800 г печенья, смешайте его с 1 стаканом измельченных прокаленных орехов (грецких, фундука или миндаля). Отдельно смешайте 1 стакан сахара, 0,5 стакана порошка какао, добавьте 1 стакан воды, перемешайте, добавьте 150 г размягченного сливочного масла и 1 ч. ложку ванильного экстракта, доведите смесь до кипения, соедините со смесью печенья и орехов, перемешайте до однородности, выложите в застеленную пергаментом разъемную форму, уплотните и поставьте в холодильник на 1-2 часа. Затем доведите до кипения 120 г жирных сливок, залейте ими разломанную на кусочки плитку шоколада и перемешивайте, пока не образуется однородная масса. Вылейте шоколадную поливку на торт и поставьте его в холодильник на ночь.



ТОРТ С ОРЕО

Приготовьте крем из 0,5 кг сливочного сыра, 100 г размягченного сливочного масла и 0,5-1 стакана сахарной пудры, добавляйте пудру понемногу и пробуйте. Печенье орео разделите пополам, удалите прослойку и выкладывайте на блюдо слой печенья, поверх него крем и половинки ягод красного винограда. Повторяйте слои, пока не закончится крем. Украсьте торт виноградинами.



МОРКОВНЫЙ ТОРТ

Измелите в комбайне или на мясорубке 16 крупных фиников без косточек и 1 стакан изюма, чтобы получилась липкая паста. Добавьте к ней 1,5 стакана измельченных грецких орехов, 1 стакан кокосовых хлопьев и 3 стакана натертой на средней терке или пропущенной через мясорубку сырой моркови, отжав ее от сока. По желанию добавьте молотую корицу, имбирь, ванильный экстракт, гвоздику, бадьян и кардамон. Количество специй и их состав выбирайте сами. Выложите массу в разъемную форму и уплотните. Взбейте до пышности 250 г сливочного сыра и 50 г размягченного сливочного масла, сахарную пудру добавьте по вкусу в зависимости от того, какой сладости торт вы хотите получить. Крем выложите поверх коржа, накройте форму пищевой пленкой и поставьте в холодильник на ночь. Торт может стоять в холодильнике до подачи три дня. Перед подачей украсьте его изюмом и орехами.

Если у вас нет разъемной формы, сформируйте из фруктово-морковной массы прямоугольник на блюде, накройте кремом и поставьте в холодильник, а перед подачей разрежьте его на пирожные.



26 Хозяйюшке В ПРЕДВЕРИИ ВЕСЕННЕЙ ПЕРЕСАДКИ

Пришла пора пересаживать комнатные растения. Многие хозяйки заранее собирают ореховую скорлупу и кофейную гущу. «Какое отношение к цветам имеют эти отходы?» — спросите вы. Самое прямое.

Кофейная гуща — замечательная подкормка для растений, главное, чтобы она была несладкой. При пересадке добавьте в горшок немного сухой гущи. Она быстро перегнивает и подкармливает растение микроэлементами, особенно калием, который способствует наращиванию зеленой массы. При использовании этой добавки к почве пересаженные растения быстрее оживут и дадут быстрый прирост.

А очищенные от перегородок скорлупки грецких орехов отлично заменяют керамзит и служат натуральным дренажем. Положите несколько скорлупок на дно горшка при пересадке.

СНАЧАЛА ЖИДКОСТЬ

Если собираетесь готовить в блендере соус или коктейль, сначала наливайте жидкость, а потом добавляйте фрукты, овощи или зелень. В этом случае вы получите более мягкую кремообразную консистенцию соуса и продлите жизнь мотору блендера, ведь жидкости, пусть даже и густые, ему легче взбить, чем твердые ингредиенты.



ЖАРЬТЕ МЯСО ПОРЦИЯМИ

Когда вы жарите котлеты или рыбу, вы ведь не забываете сковороду до отказа? Тогда зачем при жарке мяса, например, на гуляш, выкладывать его на сковороду сразу все? Если вы хотите получить мягкое сочное мясо с корочкой, жарьте его порционно, по несколько кусочков, а потом переложите все обжаренное мясо в сковороду и доведите до готовности.

Если продуктов в сковороде будет слишком много, они сразу понизят температуру раскаленного масла, и еда будет не жариться, а тушиться.



ХОТЬ И НЕ АННУШКА, А УЖЕ ПРОЛИЛА

Да, согласно этикету на пролитых гостями напитках не принято заострять внимание. Но у какой хозяйки не дрогнет сердце, если красное вино пролилось на диван со светлой обивкой или бежевый ковер? Чтобы вещи не испортились окончательно, все-таки надо, извинившись, предпринять срочные меры по их спасению.

● Прежде всего, куда бы ни пролилось вино, его надо тут же промокнуть (не вытереть!) мягкими бумажными салфетками. Вино с ковра промокайте, наступив на положенные поверх пятна салфетки, так вы сильнее прижмете их к пятну и они больше вберут в себя вина.

● Следующая стадия — мытье. Для удаления вина с обивки растворите в 2 стаканах прохладной воды 1 ст. ложку жидкого средства для мытья посуды, смочите в растворе губку и протрите пятно. Еще раз промокните салфетками обработанное место, пока жидкость не впитается. Затем намочите пятно чистой холодной водой и еще раз промокните насухо.

Для ковра растворите в 1 стакане воды по 1 ст. ложке средства для мытья посуды и столового уксуса и проделайте ту же процедуру, что и с обивкой дивана.

ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫЙ ПРОДУКТ

Тем, кто предпочитает есть натуральные и, по возможности, экологически чистые продукты, есть смысл чаще включать в рацион кальмары. Эти моллюски живут в море, они не подвержены воздействию человека, их пока не выращивают в садках с применением генной инженерии, антибиотиков и прочих добавок. Кальмары низкокалорийны и при этом очень богаты белком, кальцием, фосфором, а также йодом и селеном, которых очень недостает жителям нашей страны. Их можно есть и в пост. Кальмары — привычный многим хозяевам продукт. Но все ли тонкости обращения с ним вы знаете?

● Покупать лучше не симпатичные беленькие тушки кальмара, а неочищенные, с кожей. Если кожицы на тушке нет, значит, продукт уже прошел обработку паром и при приготовлении может оказаться жестким. Самыми вкусными считаются тушки 15 см в длину и весом не более 250–300 г. Их мясо гораздо вкуснее и нежнее.

● У правильно замороженного кальмара кожа коричневая без повреждений (допускается два-три разрыва). Если она расплзлась и висит лохмотьями, значит кальмар подвергался заморозке несколько раз.

● Очищенные кальмары желательно перед приготовлением отбить с обеих сторон, чтобы размягчились крепкие кольцевые мышцы. Тогда мясо кальмара будет более мягким. А чтобы сделать его более сочным, замаринуйте его заранее, как мясо. Порежьте кружочками и обмажьте смесью из растительного масла, горчицы и уксуса.

● Как и курица, кальмар не терпит долгой термической обработки. Если готовить его больше 2 минут, он не только становится резиновым и безвкусным, но и теряет половину своих питательных свойств.

Если вы добавляете его в сложные блюда, кладите кальмара за 10 минут до окончания приготовления.

● Особенно хорошо мясо кальмара сочетается с укропом, чесноком, каперсами, томатами и анчоусами. Если вы захотите кого-нибудь удивить необычным кальмаром, отварите его в белом вине или в молоке, смешанном с лимонным соком.

Попробуйте, и возможно, кальмары станут вашим любимым продуктом.



Подготовила Валентина ЖИЛИНА

В марте дарим скидку 11% - на второй товар и 18% - на третий и последующие товары!



Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас! (с 7:00 до 21:00)
8-800-550-0402

Весь март держим цены!

Сушилка для продуктов

Высушите **3690 руб. (2890 руб.)**
зелень, ягоды, фрукты, овощи и грибы. Не надо переворачивать! Сушка при $t \text{ до } 70^\circ \text{C}$ сохранит витамины и микроэлементы. Пр-во: Россия. Гарантия 1 год. Загрузка 7 кг; размер 39x40 см; 5 поддонов.



Набор посуды (12 предметов)

3990 руб. (2980 руб.)
• Для всех типов плит; • равномерный прогрев за счет 3-слойного дна. В наборе: ковш — 1,9 л; кастрюли — 1,9/2,6/3,6/6 л; сковорода — 3,3 л; крышки — 6 шт. Пр-во: КНР.



Ультразвуковые стиральные машинки «Золушка»

Золушка **1190 руб. 990 руб.**
Золушка-стерео* **1390 руб. 1190 руб.**

* - в комплекте два излучателя.

Стирает без водопровода, «кушает» всего 20 Вт, не портит вещи, не шумит. Выручит вас в поездке, на даче. Забудьте о стирке вручную! Россия.



Пленочный обогреватель

Черно-белый **1690 руб. 1490 руб.**
(120x58 см)
Фотолайзак **1990 руб. 1590 руб.**
(100x60 см)

• Обогреет площадь 15 м² дома и на даче; • не сушит воздух; • безопасен — не обжигает ($t = 75^\circ$). Россия.



Мотолопата-окучник «Чибис»

2580 руб. (2280 руб.)
Облегчит садовый труд: • сделает 10 видов работ (окучит, прорыхлит, нарежет дерн, скосит сорняки и пр); • поможет обработать большие участки (до 20 соток). Пр-во: Россия. Срок службы 5 лет.



Инкубатор с автоповоротом (выводимость 92%)

(220/12 В) (220/12 В) ЦТ
36 яиц **4310 руб. 5230 руб.**
63 яйца **4460 руб. 5550 руб.**
104 яйца **5480 руб. 6500 руб.**

ЦТ — цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп. • Сам переворачивает яйца каждый час; • Создает оптимальную температуру. Россия.



В продаже инкубаторы с гигрометром.

Складной парник-теплица

1,2 (Ш) x 4 (Д) м 1,2 (Ш) x 6 (Д) м
высота 90 см **1840 руб. 2190 руб.**

• Устанавливается за 15 мин, не боится ветра; • «вечные» дуги из ПВХ; • агротекс спасет от заморозков (до -6°C), удобно крепится к дугам; • складной (удобно хранить!). Пр-во: Россия.



Изолента Супер Фикс

990 руб.
Советуют сантехники! Скрепляет любые материалы и даже трубы. Выдерживает вес до 10 кг. Тройная толщина + сверхсильный клей. Водонепроницаемая, устойчива к высоким и низким температурам, ультрафиолету. Длина изолянта 150 см. Не продается в розницу!



Изолянта (от 2 шт.) — 790 руб./шт.

Шнековая соковыжималка Мотор-Сич

2280 руб.
Извлекает почти 100% сока из овощей, фруктов и ягод. Быстро и без электричества! Долговечна и надежна — сделана из алюминия. 32x27x13 см. Украина. Гарантия 6 мес.



Антенна цифровая

1690 руб.
• Федеральные и каналы в HD-качестве без абонентской платы во всех регионах РФ; • приставка усиливает сигнал комнатной антенны даже в зоне плохого приема. Вход USB, блокировка от детей, меню на русском языке! 6 Вт; пульт д/у.



Чудо-печь

1,8 кВт (на 40 м³) 3190 руб.
2,6 кВт (на 60 м³) инфракрасная 3480 руб.
Работает на дизеле и керосине (расход — 180 г/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м³)! Пр-во: Россия. В продаже фитили.



Фонарь Феникс

1280 руб.
Выручит в экстренной ситуации, в походе, отпугнет злоумышленников; • светит в 22 раза ярче на расстоянии 3 км; • 5 режимов работы; • водонепроницаемый; • Авиационный алюминий; 13,5x3 см. От 3 батареек AAA (в комплект не входят).



Фонарь Феникс (от 2 шт.) — 945 руб./шт.

Курс «Бросай курить»

1890 руб.
Бросьте курить за 4 дня. Без физического и психологического недомогания. Помогает даже при огромном стаже курения. Метод удостоен международных наград! Россия.



Отпугиватель клопов, моли, муравьев

2190 руб.
• На площади до 185-230 м²; • действует ультразвуком; • срок исчезновения насекомых 4-6 недель; • безвреден для человека и животных. 90x84x105 мм; 180 г; 220 В; 30000-65000 Гц; 140 дБ.



Отпугиватель медведки

980 руб.
Защитит огород от медведок, а также кротов, полевок, землероек. Действует в радиусе 20-25 м. Эффект — через 5-10 дней. Работает от 4 батареек R14 (С, 343). Россия. Гарантия 1 год.



Отпугиватель (от 2 шт.) — 790 руб./шт.

Утягивающие утепленные джинсы «Леджинсы» (компл. 3 шт.)

2390 руб.
• Сделают вас на 1-2 размера стройнее; • моделируют тело и скрывают бока и животик; • приподнимают ягодичи; • без застёжек, швов и молний. Размеры: 42-52; 54; 56-62. В комплекте: синий, серый, черный цвета. Пр-во: КНР.



В продаже «Леджинсы» (1 шт.) — 990 руб.

Усилитель звука заушный

1990 руб. 2540 руб.

Поможет: • услышать даже шепот (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых! Работает от батареек. В комплекте: ушные силиконовые вкладыши трех размеров. Пр-во: КНР (фабрика).



Усилитель «Супер Слух» (при потере слуха до 90%) — **3890 руб. 2990 руб.**

Электрическая пилка «Шолль»

1490 руб. 970 руб.
• Удалит слой сухой кожи со стопы, небольшие натоптыши и мозоли; • без raspирования ног. 17 см, ролик — карбид кремния, работает от батареек.



Перчатки противоартритные

890 руб.
У вас болят суставы рук? Помогут лечебные перчатки с медью. Их можно носить весь день, а также мыть посуду, прибираться, не снимая. Перчатки: • усиливают циркуляцию крови; • избавят от боли в суставах за счет охлаждения. Материал: медь, ткань; универсальный размер.



Эпилятор «Твиззи»

1190 руб.
Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Мини-эпилятор удаляет волоски с корнем.



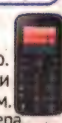
Смарт-браслет

1590 руб.
Умный фитнес-браслет для людей ведущих активный образ жизни! • Цветной сенсорный дисплей; • шагомер, функция слежения за частотой сердечного ритма, количество сожженных калорий, пройденное расстояние; • управление камерой телефона, поддержка Bluetooth, USB. Материал: Пластик.



Бабушкофон

2990 руб.
Лучший подарок для ваших бабушек-дедушек и всего старшего поколения! С таким телефоном им будет комфортно. Очень простой и понятный, с крупными цифрами на кнопках и цветным экраном. Bluetooth; 32 Мб памяти; SIM-карта — 1; камера, радио, фонарик. Зарядное устройство — в комплекте.



Наматрасник непромокаемый

односпальный (90x200 см) **1390 руб.**
двухспальный (160x200 см) **1890 руб.**



Защитит матрас от влаги, грязи и пыли. Отличное решение деликатной проблемы! Полиуретановая мембрана; снаружи — махровое полотно, резинка по периметру, ширина борта: 25 см.

Швейная мини-машинка

«Мастерица» прямой и обратный ход, регулировка стежков, подсветка. **3290 руб.**
«Эконом» прямой ход. **1980 руб.**

• Прошивает толстые и тонкие ткани; • ножной привод; • рабочий механизм сделан из прочного сплава; • работает от электричества и батареек.



Чесалка для шерсти

21x13 см **1380 руб.**
15x13 см **1290 руб.**
10x13 см **1180 руб.**
• Улучшает качество пряжи; • убирает из шерсти и пуха мусор и колтуны; • предназначена для кроличьего и козьего пуха, и собачьей шерсти. Материал — березовая фанера.



Доставка по всей России и Казахстану
www.mir-c.ru

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас!
8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)
8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.
Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 40.

Предложение действительно до 31 марта 2019 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%. ОГРН 11554350001057 ООО «МК-Групп» г. Киров, ул. Лутская 57А, кабинет 210, отдел 40. реклама

НАЛОГ НА



Многих наших граждан интересует вопрос о налогах на имущество. Сегодня наши юристы, отвечая на письмо читательницы, осветят эту тему.

Напишите, пожалуйста, кто имеет право на льготы при уплате налога на имущество. Например, у меня есть домик в деревне, доставшийся от родителей. Раньше я платила налог и на землю, и на строение. После выхода на пенсию думала, что платить налог не буду. Но мне присылают платежные квитанции на сумму в два раза меньше, чем я платила до выхода на пенсию. Так есть ли льготы на уплату налогов?

Поскольку налог на имущество физических лиц и земельный налог относятся к категории местных налогов, то вопрос их уплаты регламентируется Налоговым кодексом Российской Федерации, а также нормативными актами того населенного пункта, где находится принадлежащее Вам недвижимое имущество.

Общие положения о порядке уплаты этих налогов, включая верхние границы налоговых ставок, а также перечень лиц, имеющих право на льготы, установлен Налоговым кодексом, а органы местного самоуправления устанавливают конкретные ставки налога на имущество, земельного налога в своем населенном пункте и имеют право предоставлять льготы дополнительным категориям граждан. Остановимся на льготах, предусмотренных Налоговым кодексом РФ.

Поскольку налог на имущество физических лиц и земельный налог — это самостоятельные налоги, то по каждому из них существует свой порядок расчета.

Так, налог на имущество физических лиц (комнату, квартиру, дом) определя-

ется как произведение кадастровой стоимости этого имущества, уменьшенной на кадастровую стоимость 10 кв. м комнаты, 20 кв. м квартиры или 50 кв. м жилого дома, и ставки налога.

То есть, если, например, Вам принадлежит квартира площадью 100 кв. м, кадастровой стоимостью 2 000 000 рублей, ставка налога в Вашем населенном пункте составляет 0,1% кадастровой стоимости, то налог на имущество будет определяться по формуле: $2\,000\,000 \text{ руб.} : 100 \text{ кв. м} \times (100 \text{ кв. м} - 20 \text{ кв. м}) \times 0,1\% = 1\,600 \text{ руб.}$

Если Вам принадлежит жилой дом площадью 100 кв. м, кадастровой стоимостью 900 000 рублей, ставка налога в Вашем населенном пункте составляет 0,1% кадастровой стоимости, налог на имущество будет определяться по формуле: $900\,000 \text{ руб.} : 100 \text{ кв. м} \times (100 \text{ кв. м} - 50 \text{ кв. м}) \times 0,1\% = 450 \text{ руб.}$

Пунктом 1 ст. 407 Налогового кодекса установлен перечень лиц, имеющих право на получение налоговой льготы на уплату налога на имущество физических лиц:

1. Герои Советского Союза и Герои Российской Федерации, а также лица, награжденные орденом Славы трех степеней.
2. Инвалиды I и II групп инвалидности.
3. Инвалиды с детства, дети-инвалиды.
4. Участники Гражданской войны, Великой Отечественной войны, других боевых операций по защите СССР из числа военнослужащих, проходивших службу в воинских частях, штабах и учреждениях, входивших в состав действующей армии, и бывших партизан, а также ветераны боевых действий.

5. Лица вольнонаемного состава Советской Армии, Военно-Морского Флота, органов внутренних дел и государственной безопасности, занимавшие штатные должности в воинских частях, штабах и учреждениях, входивших в состав действующей армии в период Великой Отечественной войны, либо лица, находившиеся в этот период в городах, участие в обороне которых засчитывается этим лицам в выслугу лет для назначения пенсии на льготных условиях, установленных для военнослужащих частей действующей армии.

6. Лица, имеющие право на получение социальной поддержки в соответствии с Законом Российской Федерации от 15 мая 1991 года № 1244-1 «О социальной защите граждан, подвергшихся воздействию радиации вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС», в соответствии с Федеральным законом от 26 ноября 1998 года № 175-ФЗ «О социальной защите граждан Российской Федерации, подвергшихся воздействию радиации вследствие аварии в 1957 году на производственном объединении «Маяк» и сбросов радиоактивных отходов в реку Теча» и Федеральным законом от 10 января 2002 года № 2-ФЗ «О социальных гарантиях гражданам, подвергшимся радиационному воздействию вследствие ядерных испытаний на Семипалатинском полигоне».

7. Военнослужащие, а также граждане, уволенные с военной службы по достижении предельного возраста пребывания на военной службе, состоянию здоровья или в связи с организационно-штатными мероприятиями, имеющие общую продолжительность военной службы 20 лет и более.

8. Лица, принимавшие непосредственное участие в составе подразделений особого риска в испытаниях ядерного и термоядерного оружия, ликвидации аварий ядерных установок на средствах вооружения и военных объектах.

9. Члены семей военнослужащих, потерявших кормильца, признаваемые таковыми в соответствии с Федеральным законом от 27 мая 1998 года № 76-ФЗ «О статусе военнослужащих».

10. Пенсионеры, получающие пенсии, назначаемые в порядке, установленном пенсионным законодательством, а также лица, достигшие возраста 60 и 55 лет (соответственно, мужчины и женщины), которым в соответствии с законодательством Российской Федерации выплачивается ежемесячное пожизненное содержание.

10.1. Физические лица, соответствующие условиям, необходимым для назначения пенсии в соответствии с законодательством Российской Федерации, действовавшим на

ИМУЩЕСТВО. ЛЬГОТЫ!

31 декабря 2018 года.

11. Граждане, уволенные с военной службы или призывавшиеся на военные сборы, выполнявшие интернациональный долг в Афганистане и других странах, в которых велись боевые действия.

12. Физические лица, получившие или перенесшие лучевую болезнь или ставшие инвалидами в результате испытаний, учений и иных работ, связанных с любыми видами ядерных установок, включая ядерное оружие и космическую технику.

13. Родители и супруги военнослужащих и государственных служащих, погибших при исполнении служебных обязанностей.

14. Физические лица, осуществляющие профессиональную творческую деятельность, в отношении специально оборудованных помещений, сооружений, — используемых ими исключительно в качестве творческих мастерских, ателье, студий, а также жилых домов, квартир, комнат, используемых для организации открытых для посещения негосударственных музеев, галерей, библиотек, — на период такого их использования.

15. Физические лица — в отношении хозяйственных строений или сооружений, площадь каждого из которых не превышает 50 квадратных метров и которые расположены на земельных участках, предоставленных для ведения личного подсобного, дачного хозяйства, огородничества, садоводства или индивидуального жилищного строительства.

Следует знать, что согласно ч. 3 ст. 407 Налогового кодекса РФ налоговая льгота предоставляется в отношении одного объекта налогообложения каждого вида по выбору налогоплательщика независимо от количества оснований для применения налоговых льгот.

Соответственно, если Вы живете в частном доме и унаследовали еще и родительский дом, то можете быть освобождены от уплаты налога только в отношении одного из этих домов.

Налогоплательщик имеет право подать уведомление о выбранном объекте налогообложения, в отношении которого должна предоставляться налоговая льгота. Если налогоплательщик не подает уведомления о выбранном объекте, то налоговая льгота предоставляется в отношении одного объекта налогообложения каждого вида с максимальной исчисленной суммой налога.

Земельный налог рассчитывается, также исходя из кадастровой стоимости земли. Однако полностью от уплаты земельного налога освобождаются лишь лица,

относящиеся к коренным малочисленным народам Севера, Сибири и Дальнего Востока Российской Федерации, а также общины таких народов — в отношении земельных участков, используемых для сохранения и развития их традиционного образа жизни, хозяйствования и промыслов.

Пунктом 5 ст. 391 Налогового кодекса РФ предусмотрено, что налоговая база уменьшается на величину кадастровой стоимости 600 квадратных метров площади земельного участка, находящегося в собственности, постоянном (бессрочном) пользовании или пожизненном наследуемом владении налогоплательщиков, относящихся к одной из следующих категорий:

1. Герои Советского Союза, Герои Российской Федерации, полные кавалеры ордена Славы

2. Инвалиды I и II групп инвалидности.

3. Инвалиды с детства, дети-инвалиды.

4. Ветераны и инвалиды Великой Отечественной войны, а также ветераны и инвалиды боевых действий.

5. Физические лица, имеющие право на получение социальной поддержки в соответствии с Законом Российской Федерации «О социальной защите граждан, подвергшихся воздействию радиации вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС» (в редакции Закона Российской Федерации от 18 июня 1992 года № 3061-1), в соответствии с Федеральным законом от 26 ноября 1998 года № 175-ФЗ «О социальной защите граждан Российской Федерации, подвергшихся воздействию радиации вследствие аварии в 1957 году на производственном объединении «Маяк» и сбросов радиоактивных отходов в реку Теча» и в соответствии с Федеральным законом от 10 января 2002 года № 2-ФЗ «О социальных гарантиях гражданам, подвергшимся радиационному воздействию вследствие ядерных испытаний на Семипалатинском полигоне».

6. Физические лица, принимавшие в составе подразделений особого риска непосредственное участие в испытаниях ядерного и термоядерного оружия, ликвидации аварий ядерных установок на средствах вооружения и военных объектах.

7. Физические лица, получившие или перенесшие лучевую болезнь или ставшие инвалидами в результате испытаний, учений и иных работ, связанных с любыми видами ядерных установок, включая ядерное оружие и космическую технику.

8. Пенсионеры, получающие пенсии, назначаемые в порядке, установленном пенсионным законодательством, а также лица, достигшие возраста 60 и 55 лет (соответственно мужчины и женщины), которым в соответствии с законодательством Российской Федерации выплачивается ежемесячное пожизненное содержание.

9. Физические лица, соответствующие условиям, необходимым для назначения пенсии в соответствии с законодательством Российской Федерации, действовавшим на 31 декабря 2018 года.

Уменьшение налоговой базы в соответствии с пунктом 5 настоящей статьи (налоговый вычет) производится в отношении одного земельного участка по выбору налогоплательщика.

Соответственно, когда Вы достигли пенсионного возраста, то налог на земельный участок, доставшийся Вам по наследству от родителей, стал рассчитываться не на всю площадь земельного участка, а только на разницу между площадью участка и 600 кв. м.

Например, если Ваш земельный участок имеет площадь 1200 кв. м, то налог будет начисляться на 600 кв. м земли (1200 кв. м — 600 кв. м).

На вопрос отвечали независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов
Н.И. АЛИМКИН и адвокат
О.Н. АЛИМКИНА



Если вы модница, и к тому же трудолюбивая рукодельница, вам обязательно захочется связать для себя невероятно красивую вещь. Это куртка и пальто одновременно. В нужный момент вы при помощи молнии можете отстегнуть юбку, и пальто превратится в куртку.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: меланжевая пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 300 м/100 г) — 850 г; спицы № 3,5-4; разъемная «молния», равная окружности бедер, 8 пуговиц Ø 3 см, 4 кнопки, 2 отреза подкладочной ткани размером 12х12 см, игла для сшивания.

Узоры

* **резинка 1х1.** 1-й ряд: чередование 1 лицевой и 1 изнаночной петли. 2-й и последующие ряды — лицевые — лиц., изнаночные — изн.

* **патентная резинка.**

Для примера наберите четное количество петель.

1-й ряд (лицевой): кром., * 1 п. снять с накидом, как изн., 1 лиц. *, от * до * повторяйте до конца ряда, 1 п. снимите с накидом, как изнаночную, кром.

2-й ряд: кром., * 1п. и накид провяжите вместе лиц., 1 изн. *, от * до * повторяйте до конца ряда, петлю и накид провяжите вместе лиц., кром.

Узор повторяйте с 1-го ряда.

вязание до общей длины 45 см. Закройте петли.

Левую нижнюю переднюю часть пальто свяжите симметрично правой, но без прорезной петли.

НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ПАЛЬТО

Наберите на спицы 86 п. и свяжите патентной резинкой полотно высотой 45 см. Закройте все петли.

ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ (КУРТКА)

Перед (правая полочка): наберите на спицы 54 п. и свяжите 12 рядов резинкой 1х1, затем вяжите патентной резинкой. Через 10 см от начала вязания вывяжите прорезную петлю (аналогично описанию нижней части пальто), через 15 см вывяжите 2-ю петлю, еще через 15 см — 3-ю. Со стороны бокового шва через 33 см от начала вязания полочки закройте 3 п. для проймы, затем сделайте еще 3 убавления по 1 п. через ряд и до линии плечевого шва вяжите без убавлений. Для получения горловины через 2 см после последней прорезной петли закройте 12 п., затем убавьте 15 раз по 1 п. в каждом 2-м ряду со стороны горловины. На оставшихся 20 п. провяжите несколько рядов (5-6) и закройте их одновременно. **Левую половину куртки** свяжите симметрично правой, но без прорезных

Описание работы

Нижняя часть пальто. Перед (правая полочка): наберите на спицы 54 п. и вяжите вверх полотно патентной резинкой. Через 35 см от начала вязания, отступив от края 2 см, сделайте прорезную петлю, для этого разделите вязание на две части и свяжите их раздельно на высоту 2 см. Затем соедините полотна и продолжите



петель.

Не забудьте сделать прорези для карманов: на высоте 3 см от начала вязания полочки и на расстоянии 3 см от бокового шва разделите вязание и провяжите отдельно на высоту 10 см. Затем соедините вязание и вяжите общим полотном. (Одновременно с вязанием карманов может совпасть вязание прорезной петли, в этом случае у вас вязание может быть разделено на 3 части.)

Спинка куртки: наберите на спицы 86 п., свяжите 12 р. резинкой 1x1. Затем вяжите патентной резинкой до проймы. Закройте с каждой стороны полотна по 3 п., затем сделайте еще по 3 убавления с каждой стороны спинки через ряд и до линии плеча вяжите без изменения количества петель. Закройте петли.

Сшейте перед со спинкой по линиям плеч, наберите из горловины (исключая борта) петли для стойки, свяжите 60 см патентной резинкой. Закройте петли, сверните стойку пополам, зашейте узкие стороны, выверните и широкую сторону пришейте к куртке со стороны изнанки.

Рукава: наберите 40 п., свяжите 12 р. резинкой 1x1, а затем патентной резинкой до проймы, прибавляя через каждые 10 р. по 1 п. с каждой стороны рукава. Довяжите до линии проймы и свяжите окат рукава, убавляя по 1 п. с каждой стороны через ряд.

Погон: свяжите две полосы шириной 3,5 см (6 п.) и длиной 23 см. Отдельно для закрепления погона на плечах свяжите 4 полосы шириной 1 см (3 п.) и длиной 5 см.

Карманы: отверните по 1 см от края подкладочной ткани для кармана, проутюжьте и пришейте мешковины с изнаночной стороны полочек.

Сборка: сшейте боковые швы нижней и верхней части пальто по отдельности, пришейте поперечную молнию, сшейте рукава, вшейте их в проймы. Пришейте шлевки, проденьте в них погоны, а концы закрепите между собой по кругу со стороны плечевого шва.

Сложите полочки пальто, на левой полочке отметьте места пришивания ближнего к краю ряда пуговиц, ориентируясь на прорезные петли. Второй ряд пришейте на правую полочку на расстоянии 10 см от края полочки. Во избежание провисания полочек пришейте потайные кнопки с лицевой стороны левой полочки и с изнаночной стороны правой полочки.

Размер 46-48. Длина по спинке — 80 см.

ЖАКЕТ С ПЛАНКОЙ И КОКЕТКОЙ

Элегантный и теплый жакет с красивой планкой, кокеткой и высоким воротником-стойкой найдет свое законное место в вашем гардеробе и станет незаменимой вещью в прохладное время года.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 250 м/100 г) — 800 г; спицы № 3,5; игла для сшивания, 5 потайных кнопок.

Узоры

* резинка 1x1.

* «путанка». Для примера наберите четное количество петель и вяжите 1-й ряд, чередуя лиц. и изн. петли. 2-й и все последующие ряды вяжите, как 1-й.

Описание работы

Перед (правая и левая полочки): наберите на спицы 60 п. (50 п. для полочки и 10 п. для планки), вяжите резинкой 1x1 на высоту 15 см. Затем до линии проймы вяжите следующим образом: 10 п. для планки резинкой 1x1, 50 п. узором «путанка». Для проймы закройте сразу 6 п., затем 4 раза убавьте по 1 п. через ряд со стороны проймы и до линии плеча (18 см) все петли вяжите резинкой 1x1.

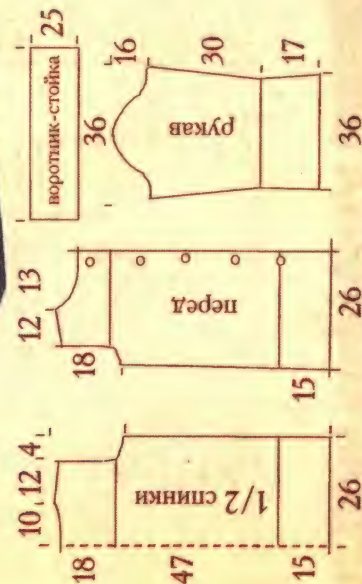
Спинка: наберите на спицы 100 п., свяжите 15 см резинкой 1x1, затем до линии проймы вяжите «путанкой», закройте с каждой стороны по 4 п., затем убавьте 4 раза по 1 п. через ряд. Далее до линии плеч (18 см) вяжите без изменения количества петель резинкой 1x1. Закройте все петли.

Сшейте плечевые швы, из всей горловины наберите петли и резинкой 1x1 свяжите воротник-стойку на высоту 25 см. Выверните воротник наизнанку, сшейте узкие стороны, выверните и с изнаночной стороны пришейте широкую сторону стойки к горловине.

Рукава: наберите на спицы 70 п. и свяжите 17 см «путанкой», затем рукав вяжите резинкой 1x1 до проймы. Закройте по 4 п. с каждой стороны рукава, а затем убавляйте по 1 п. через 2 ряда. Оставшиеся петли закройте одновременно.

Сборка: сшейте боковые швы, рукава, вшейте их в проймы.

К планке правой полочки с изнаночной стороны и планке левой полочки с лицевой стороны пришейте потайные кнопки.





Легкая нарядная кофточка, связанная простым, но эффектным узором, украшенная большим количеством вязаных пуговиц и 4 карманами — сама элегантность. Она подарит вам настроение на целое лето.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (хлопок 100%; 550 м/100 г) — 450 г; крючок № 1,6; игла для сшивания, бусины или пуговицы на ножке Ø 10 мм — 27 штук.

Узоры по схемам I-III.

Описание работы

В начале вязания любого изделия необходимо связать образец. Но нам хочется вязать сразу изделие. Эта кофточка — тот случай, когда в результате вязания образца мы получим готовую деталь — маленький карман. Начнем вязать с кармана по **схеме I**.

Наберите 23 в. п., плюс 3 п. для подъема. Вязите с 1-го по 4-й р. по **схеме**, повторите их еще раз.

5-й ряд — ст. с/н., закончите вязание кармана рядом № 6 (чередование ст. с/н. с элементом «поп-корн»).

Один карман готов, таким же образом свяжите еще три. Этот узор использован и при вязании полочек и рукавов кофточки.

Перед, полочка: наберите 51 в. п. и свяжите один ряд узора «поп-корн» (6-й ряд **схемы I**).

Затем вяжите **1-й ряд**: 20 ст. с/н., 2 в. п. (для вертикального ряда дырочек, 3 ст. с/н., 2 в. п. для вертикального ряда дырочек, 20 ст. с/н., элемент «поп-корн» (на краю полочки), 2 ст. с/н. Вязание края полочки со стороны центра переда — по **схеме II** (крайние левые 4 в. п.). Все четные ряды вяжите сплошными ст. с/н. Узор (дырочки и «поп-корн») повторяется через ряд. Довяжите до линии проймы, исключите из вязания 4 ст. с/н., а в последующих рядах сделайте 2 убавления по 1 ст. с/н. Оставшиеся петли вяжите до линии горловины (37 см от начала вязания). Исключите из вязания 8 ст. с/н., в последующих рядах сделайте убавления по 1 ст. с/н. Ширина горловины одной полочки составит 10 см. Оставшиеся петли довяжите до линии плеч.

Вторую полочку свяжите симметрично первой.

Спинка: наберите 100 в. п., плюс 3 п. для подъема. Свяжите один ряд узором «поп-корн», используя 6-й ряд **схемы I**. Затем вяжите **1-й ряд** полотна: 22 ст. с/н., 7 п. узора из вертикального ряда дырочек (2 в. п., 3 ст. с/н., 2 в. п.), 42 ст. с/н., 7 п. узора из вертикальных дырочек (2 в. п., 3 ст. с/н., 2 в. п.), 22 ст. с/н. Довяжите до линии проймы, исключите из вязания 4 ст.

с/н., а в последующих рядах сделайте 2 убавления по 1 ст. с/н. Далее вяжите без изменения количества петель до линии горловины спинки. Разделите вязание на 2 части, средние 20 см, для горловины, оставьте, а столбики для плеч провяжите по отдельности еще 2-3 ряда.

Сшейте плечевые швы и обвяжите горловину одним рядом узором «поп-корн» (используя 6-й ряд на **схеме I**).

Рукава: нижняя часть рукава состоит из 2 частей, в результате чего рукава получаются с разрезом. Вяжите обе части по отдельности по **схеме III**.

1-я половина рукава: наберите 40 в. п. и свяжите один ряд «поп-корна». Далее распределите петли таким образом: 22 ст. с/н., 7 р. — вертикальные ряды дырочек, 8 ст. с/н., 3 петли — «поп-корн».

Обратите внимание, что на схеме в сторону бокового шва приведены не все 22 ст. с/н., добавьте необходимое количество петель. Свяжите по указанной схеме 10 р., повторяя 1-й и 2-й ряды пять раз. Аналогично свяжите и вторую нижнюю часть рукава. В 11-м ряду соедините полотно и вяжите вместе до оката. Через 30 см исключите из вязания по 4 ст. с/н. с каждой стороны, затем убавляйте по 1 ст. с/н. до нужной длины оката (14 см).

Отделочная полоса: обвяжите края полочек одним рядом ст. с/2 н. по **схеме II** (7-й ряд), а затем обвяжите край одним рядом ст. б/н.

Пуговицы: наберите 1 в. п..

1-й ряд: из петли свяжите 6 ст. б/н.

2-й ряд: из каждого ст. предыдущего ряда свяжите по 2 ст. с/н.

3-й ряд: ст. б/н., примерьте пуговицу или бусину.

4-й ряд вяжите ст. б/н., пропуская по одному ст. б/н. предыдущего ряда. Вставьте пуговицу в полученный круг, обрежьте нитку, оставив конец длиной 20-25 см, и при помощи толстой иглы стяните край связанного круга. Одновременно можно пришивать пуговицу к левой полочке. Место для пуговиц уточняйте по крайнему отделочному ряду правой полочки, которая одновременно будет выполнять функцию петель.

Сборка: сшейте боковые швы, рукава, вшейте рукава, пришейте пуговицы.

Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- † — столбик с накидом (ст. с/н.)
- †† — столбик с двумя накидами
- ⊗ — «поп-корн», связать 4 ст. с/н. в одну точку основания, а затем последнюю петлю ст. с/н. протянуть через вершину 1-го ст. с/н., образуется «чашечка» (выпуклый элемент).

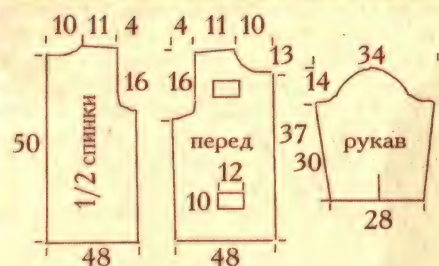


Схема I

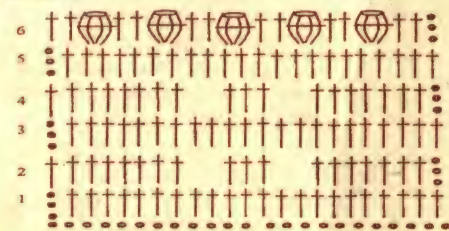


Схема II

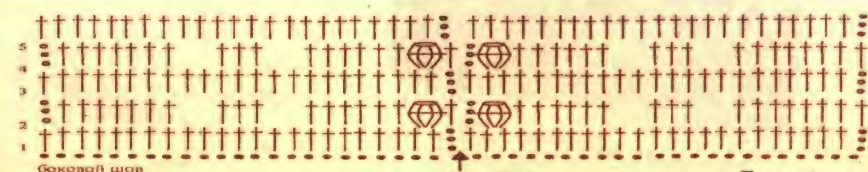
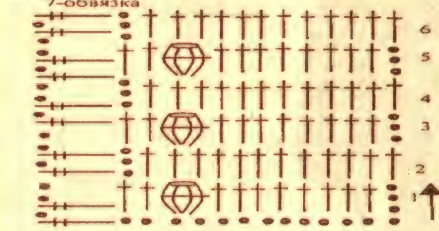


Схема III

боковой шов
середина рукава
разрез

Подготовила
Юлия ИВАНОВА



ВАЖНАЯ ДЕТАЛЬ ИНТЕРЬЕРА

Как только в обиход прочно вошли тканевые жалюзи и рулонные шторы, обычные портьеры все больше превращаются в декоративную деталь интерьера. Можно сшить причудливые шторы, а можно самые простые украсить необычными, привлекающими взгляд подхватами.



● Подберите тесьму и бахрому с кисточками или помпонами того же цвета. Нашейте бахрому на тесьму, к последней пришейте застежку-«липучку». Из ниток близкого оттенка и подходящего контрастного цвета свяжите крючком шарики разного размера и подвесьте их к тесьме на нитки.

● Купите в магазине для рукоделия цепочки разной толщины и бусины под жемчуг разного диаметра. Нанижите на леску по два отрезка бусин, соедините их кольцами на концах, чтобы получилось два ожерелья. Оберните подхватывающие шторы и зацепите их за кольца на крючки, вбитые в стену.

● Смастерите небольшие помпоны из ниток в цвет однотонных штор и нескольких контрастных цветов, распушите их щеткой-«пуходеркой». К концам отрезков шнура длиной 50-70 см пришейте помпоны. Соедините шнуры, оберните ими шторы и завяжите узлом.

● Нанижите на проволоку длиной 40-45 см бусины в произвольном порядке, к одному концу прикрепите красивую подвеску. Оберните этими «бусами» штору в несколько витков так, чтобы подвеска красиво смотрелась на фоне шторы.

● Подберите пуговицы одной цветовой гаммы, но разного размера, и бусины. Нанижите их, перемежая пуговицы и бусины, на тонкую ленточку или сутаж длиной около 1 метра, по краям оставьте свободными по 15 см ленты. Оберните этой лентой собранную в складку штору в несколько витков и завяжите на бантик.

● Сшейте полоску из ткани нужного цвета и прикрепите к ней цветочки из той же ткани. Для каждого цветочка вырежьте по 10 одинаковых полукругов на лепестки. Сшейте их по два, набейте синтепухом, стяните по свободному краю и скрепите между собой. Место соединения лепестков замаскируйте пуговицей.

● Соедините между собой несколько колец от карнизов для штор патами, сшитыми из той же ткани, что и шторы. Крайние паты выкроите длиннее, вставьте в них с одного конца вырезанные из пластиковой бутылки прямоугольники с отверстием для крючка. Второй конец вставьте в кольцо, подверните и зашейте.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА





ПОДАРОК, КОТОРЫЙ НЕ МОЖЕТ НЕ ПОРАДОВАТЬ

Приближается 8 Марта и все мы задумываемся, что подарить близкому человеку: маме, бабушке, подруге...

Скатерть из натуральных материалов органично впишется в любой интерьер. А если ее еще и украсить собственноручно, она станет отличным подарком.

СКАТЕРТЬ С БАНТОМ

Возьмите отрез льняного полотна или рогожки с рыхлой структурой. Края скатерти украсьте бахромой. Для этого вытяните продольные нити по низу изделия. Из этой же ткани изготовьте банты. Присборьте скатерть с боковых сторон и пришейте банты к месту сборки.

СКАТЕРТЬ С ЛИСТЬЯМИ

Для этого варианта можно взять уже готовую однотонную скатерть. Вам понадобится искусственный лист монстеры. Используйте его в качестве трафарета. Нанесите краску из баллончика. Если Вы хотите, чтобы края рисунка были более четкими, изготовьте трафарет из бумаги: нарисуйте лист монстеры и вырежьте, как показано на рисунке, а для нанесения краски используйте малярный валик.

СКАТЕРТЬ В СТИЛЕ ОМБРЕ

Очень стильно смотрится скатерть с градиентом. Это нелегкий способ, но результат того стоит. Вам понадобятся: краска для ткани, соль, глубокая емкость. Выполняйте работу в перчатках. Подробный мастер-класс по выполнению этой техники можно найти в Интернете.

ДОРОЖКА С ЛЕНТОЙ

Для такой стильной дорожки потребуется отрез грубого льна или рогожки. По краям сделайте бахрому вышеописанным способом. Лезвием аккуратно прорежьте ткань и проденьте ленту в полученные прорезы.

ДОРОЖКА-ЛИНЕЙКА

Возьмите плотную хлопковую или льняную ткань. Карандашом расчертите линии, а для цифр используйте трафарет. Красками по ткани аккуратно продублируйте рисунок.





А теперь рассмотрим быстрый способ красивой упаковки подарка. Заверните его в крафтовую бумагу, канцелярским корректором нарисуйте контур вазы, на двухсторонний скотч прикрепите цветущую веточку или маленький букетик, а в завершение оформления подарка перевяжите пакет бечевкой.



Вы ждете гостей, но не хотите доставать тканевую скатерть? Можно быстро соорудить оригинальную скатерть из крафтовой бумаги. А если вы канцелярским корректором нарисуете на крафте контуры тарелок и столовых приборов на тех местах, где им и положено быть, то не ошибетесь при сервировке. Центр стола украсьте искусственными цветами. Стильно, оригинально и без лишней стирки.

Подготовила Мария СТАРОДУБЦЕВА

ИЗ ТОГО, ЧТО БЫЛО

В каждом доме валяются ставшие ненужными ключи, браслеты от старых часов, красивые пряжки от износившихся поясов, брошки и жемчужные ожерелья, которые уже никто не носит. Если вы купите суперклей, блески и проявите немного фантазии, из всего этого можно смастерить эффектные и оригинальные украшения.

● Отрезки цепочки разного плетения, старый ключ, брошь, у которой сломана застежка, плюс несколько соединительных колечек, и вы — обладательница уникального ожерелья.

● Чтобы добавить «изюминки» надоевшим бусам, к ним всего лишь надо добавить брошь или пряжку. Прикрепите ее вместо замка, предварительно заменив круглый концевик на плоский.

Чтобы прикрепить к одной из нитей бус пряжку или пропустить через пряжку все бусы, их придется снять с концевика, а в первом случае даже перебить одну нитку на две отдельные лески, к концам которой прикрепить пряжку.

● Замените старые часы брошью или красивой пряжкой, и вы будете носить разъемные браслеты от них как новые и эксклюзивные.

● Приклейте на ключи блески, стразы или бусины, и у вас будут отличные подвески и брелоки.



ДИЗАЙНЕРСКАЯ СУМКА

Если вы владеете простейшими приемами шитья, смастерить сумку, как от известного дизайнера, вам не составит труда.

ВСЕГО ДВА КУСКА КОЖИ

Если ваша швейная машинка берет нетолстую мягкую кожу, дело станет только за тем, чтобы купить два пласта размером 60 x 60 см. Придайте им форму приближенного к квадрату ромба. Сострочите две смежные стороны ромба, а третью сторону чуть больше, чем наполовину. Ближе к незашитым углам вырежьте отверстия в форме яйца такого размера, чтобы сумку можно было носить на плече. Выкроите полоски из плотной ткани и пристрочите их изнутри к свободным краям сумки, подшейте ткань или еще один слой кожи изнутри к вырезанным отверстиям. Это добавит и сумке, и ручкам жесткости.

ВСЕ ДЕЛО В ЗАСТЕЖКЕ

Сумки из плотной хлопчатобумажной ткани в форме полукруга или прямоугольника выглядят стильно и необычно за счет оригинальной застежки.

● У полукруглой сумки к углам верхнего края пришиты завязки из того же материала, что и ручки (это может быть кожа или паракорд), и, если их завязать, сумка меняет форму.

● Прямоугольная сумка также имеет оригинальную застежку: петельку, прикрепленную к одному из углов верхнего края, и пуговицу, пришитую внизу

сумки. Когда будете пришивать ручки, один конец прикрепите у того края, который не подворачивается, затем застегните сумку и пришейте второй конец ручки к тому месту на боковом шве, где начинается отворот.

ДВА В ОДНОМ

Клатч удобен своими размерами, ведь не везде уместна даже обычная дамская сумочка, а неудобен тем, что его приходится носить в руке.

А почему бы не носить его на руке?

Отрежьте у кожаной перчатки все пальцы, а срезы обшейте тканевой бейкой. Чтобы пришить сумочку к перчатке, потребуются терпение и умение. Дело пойдет быстрее, если вы сначала склеите их между собой, чтобы не сдвигались относительно друг друга. Пришивать клатч следует двумя швами по линии указательного пальца и мизинца.





МЕЖДУ ПЕРЬЯМИ И МЕХОМ

Несколько лет подряд в моде была бахрома, которой отделывали любую одежду, туфли, сумки, головные уборы. Но больше всего бахрома прижилась на трикотажных и вязаных изделиях.

Бахрома на трикотаже бывает блестящей или матовой, многоцветной или монохромной, одинаковой или разной длины, представляет собой нитки, ленточки или петельки.

Таким же разнообразием отличается и месторасположение бахромы на одежде.



● Часто ее используют как отделку по краю, для выделения рисунка вязания и участков, связанных контрастными нитками.

● На вещах простого фасона или связанных незамысловатым рисунком бахромой обычно украшают рукава, превращая свитера и жилеты в оригинальные, привлекающие взгляд вещи.

● Чтобы подчеркнуть особенности вязания или расцветки, бахрому методом захлестывания крепят не только на рукавах, но и спереди, и на спинке.

● Но удивительнее всего смотрятся вещи, полностью покрытые бахромой. Посмотрите внимательно на представленные модели, возможно, вы украсите бахромой те изделия, что собираетесь вязать, или те, что уже есть в вашем гардеробе.





Подготвила
Валентина ЖИЛИНА

1



3



5



2



4



7



8



9



10





ПОТОМУ ЧТО МЫ – ЖЕНЩИНЫ!

Приближается один из самых любимых праздников – 8 марта, и в этот день хочется быть самой красивой, женственной и нарядной! Именно такие платья мы и подобрали для вас. В них можно пойти и на вечеринку с подругами, и на корпоратив на работе, и на свидание с любимым.

1 Платье с воротником-стойкой, асимметричной застежкой, свободными рукавами с незашитыми внутренними швами и поясом выглядит очень элегантно.

2 Платье ярко-синего цвета с воротником-стойкой и шарфом и рукавами с пышными воланами облегает фигуру и подчеркивает ее достоинства.

3 Комбинированное платье из ткани двух цветов, с поясом и рукавами в виде накидки, позволит продемонстрировать прекрасный вкус.

4 Стильное платье в полосу с воротником-стойкой и

контрастным бантом подойдет высоким и стройным девушкам.

5 Комбинированное платье из ткани красного цвета, в клетку «птичья лапка» и белой выглядит торжественно и нарядно.

6 Ярко-синее платье с белой отделкой в виде банта и воланов на рукавах и нижней юбке идеально подойдет для любого случая.

7 Комбинированное платье из белого крепа и черного шифона, украшенное атласными лентами светлорозового цвета, выглядит очень необычно и оригинально.

8 Строгое белое платье с контрастной черной отделкой – бантом, планкой и кантами, дополнительно украшено тонкой красной лентой и золотыми пуговицами.

9 Платье необычного покроя из ткани в тонкую полоску, с асимметричным воротником и отлетными деталями на талии вполне способно стать хитом вашего гардероба.

10 Романтичное платье с необычным решением верхней части в виде двух перекрещивающихся бретелей по диагонали лучше шить из ткани с эффектом «стретч».

11 Элегантное платье, облегающее фигуру, скомбинировано из ткани в клетку «птичья лапка» и черной однотонной. Яркая отделка в виде розовых деталей и металлических застежек-«молний» делает модель очень эффектной.

12 Нежно-розовое платье необычного покроя со смешанной застежкой на пуговицы и вставками из ткани-компаньона будет уместно в любой ситуации.

13 Необычная модель с пелериной и контрастными деталями – поясом и манжетами, просто не может не обратить на себя внимания.

14 Комбинированное платье из однотонного крепа и шифона в горошек с воротником-стойкой, асимметричным нижним краем и деликатным вырезом на груди восхищает своей элегантностью.

15 Платье, достойное самых высших похвал. Кружевные вставки на плечах и необычные рукава с эффектными воланами – детали, способные превратить вас в королеву вечера!

Подготовила
Марина ГРУЗДЕВА

Смерть любимого мужчины — тяжелое и мучительное испытание. Ощущение окончания жизни с уходом любимого не покидает. Выстроенная комфортная, привычная и уютная жизнь рушится в один миг. Как пережить горе и снова научиться быть счастливой?

Поначалу шок от смерти любимого настолько силен, что невозможно успокоиться. Но пытаться сразу же преодолеть это состояние никак не получается, да и не стоит, организм таким образом сам спасает себя.

Слезы, приступы безвыходной тоски, гнева, истерик, депрессия, замкнутость в себе и непреодолимое желание кричать от невыносимой боли характерны именно для этого периода. Женщина, оставшаяся без поддержки и опоры после смерти любимого мужчины, терзается чувством вины, размышлениями о том, могла ли она как-то изменить ход событий, быть более внимательной, заботливой, участливой... Все эти мысли неизбежны, но акцентироваться на них нельзя. Многие молодые женщины, потерявшие родного и любимого в расцвете лет, испытывают вызванную отчаянием неприязнь к окружающим за их благополучие, недостаточную, на их взгляд, скорбь по ушедшему.

Если это тяжелое эмоциональное состояние не проходит долгое время или усугубляется, необходимо обратиться к специалисту.

Убитая горем женщина мысленно отрицает произошедшее. Она не может смириться с мыслью, что это случилось именно с ней. Следствием таких переживаний может стать депрессия, характеризующаяся безразличием и апатией. Поначалу это состояние считается нормой, через него приходится пройти, но длительное погружение в него может быть опасным.

Надо продолжать жить, исходя из тех обстоятельств, какие сложились, а не мучить себя бесполезными сетами: «Если бы я...», «Если бы тогда...»

Внушайте себе, что ничего изменить, к великому сожалению, уже нельзя. Поэтому так важно начать следующий этап: учиться жить без любимого, заново выстраивать свою жизнь.



КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ В ГОРЕ

КАК С НАИМЕНЬШИМИ ПОТЕРЯМИ ВЫЙТИ ИЗ ГОРЯ

Универсальных рецептов нет: горе у каждого свое, но мы обратимся к опыту тех, кто пережил подобное в своей жизни, и постараемся дать несколько советов, которые, возможно, кому-то помогут в этот нелегкий период.

- Не позволяйте чувству вины разрастаться в вашей душе.

- Не закрывайтесь, не загоняйте боль внутрь себя, позволяйте себе выражать свои чувства.

- «Нужно крепиться, держаться, быть сильной», — так говорят, потому что так принято говорить.

- Не слушайте советов, которые дают люди, никогда не пережившие ничего подобного. Хочется плакать — плачьте, хочется кричать — кричите. Все это — способы эмоциональной разрядки.

- Не заглушайте в себе порывы «выплеснуть» свою боль. Наплакавшись, вы можете почувствовать себя обессиленной, разбитой и опустошенной, но вам станет легче.

- Примите потерю как неизбежное. Мы не в силах изменить ход событий.

Не принимая смерть, мы растягиваем свои страдания во времени. Как бы вы ни плакали, каким бы богам ни молились, любимого вернуть невозможно. Придется учиться жить без него.

- Найдите собеседника, с которым вы можете поговорить об ушедшем. Разговаривайте с друзьями, близкими, родственниками. Если в вашем окружении нет такого человека, можно прибегнуть к современным возможностям психологической помощи: обратиться в службу поддержки, на сайты психологической помощи, к телефону доверия, записаться на консультацию к специалисту. Главное — говорить о том, что внутри вас: о потере, об одиночестве, о чувствах, о страхах, обо всех своих переживаниях.

Не стесняйтесь своего состояния, это нормально, а такое страшное горе на время превращает взрослого состоявшегося человека в растерянного ребенка.

Если вы человек верующий, молитесь, говорите об умершем с Богом, ходите в храм, заказывайте поминальные службы — это поможет вам найти хотя бы относительное состояние равновесия, потому что будете уверены, что делаете для своего любимого все, что можете.

«ТЕПЕРЬ Я НЕ РОПЩУ»

«Два года назад я потеряла мужа. Он ушел молодым. Умер от болезни. На руках у меня остался маленький сын. Думала, что вообще не переживу. Посещали мысли о суициде. Полгода ходила как в тумане, были одни слезы. Я это время вообще не помню, только невыносимая боль внутри и пустота... Часто ходила в церковь, заказывала службы, разговаривала с батюшкой. Все говорили, чтобы отпустила, перестала плакать, а я ничего с собой сделать не могла. Потом где-то через 9 месяцев стало немного легче, церковь мне очень помогла, там я могла поделиться своей болью и чувствовать поддержку. Сейчас, когда прошло уже 4 года, боль и пустота еще остались — они со мной навсегда, — но теперь я не ропщу, а понимаю, что на все воля Божья, и ничего вернуть никто не в силах». Марина, 32.

Вариант эмоциональной разрядки — дневник. Пишите о своих чувствах, о своей боли утраты, о своих страхах и переживаниях. Делитесь с бумагой всеми возникающими у вас мыслями. Потом перечитывайте свои записи, они помогут осознать себя и более глубоко понимать, что меняется, какие чувства ослабевают, что уходит, а что усиливается. Это отличная практика самопознания.

Другой вариант — написать письмо (письма) умершему. Если вы не сказали ему что-то важное, у вас есть возможность сделать это сейчас. Пишите. Не бойтесь увидеть в этом неуместность — ему это уже не прочтается.

Да, ему это не нужно, но нужно вам. Не хотите хранить письмо, чтобы возвращаться к нему и к тому состоянию, в каком оно было написано? Можете его сжечь. Но письмо поможет вам освободиться от груза недоговоренностей.

Никто не может определить, как долго вы будете переживать боль утраты. Особенно острая тоска «накрывает» в дни праздников и семейных торжеств.

В такие даты дайте волю воспоминаниям, не держите в себе чувства, позволяйте им проявиться. Осознайте и отпустите.

«ОН ДОЛЖЕН МНОЙ ГОРДИТЬСЯ»

«М»ы с мужем прожили вместе 24 года, а когда я его потеряла, думала, что умру от той боли и чувства несправедливости потери, которые просто разрывали меня. Но благодаря поддержке своих близких, особенно сестры, я постепенно осознала, что жить надо ради детей и так, чтобы муж гордился мной. Постоянно внушала себе, что он видит: я не опустила руки. Сейчас я стараюсь сделать все, что мы планировали вместе с ним. Как это ни парадоксально звучит, но он — моя поддержка — пусть и невидимая». Ольга, 55.

Ни для кого не секрет, что физическое состояние напрямую зависит от наших эмоций. Горе проявляется во внешности человека: морщины, нездоровый цвет лица, потухший взгляд. Горюющий постоянно напряжен, его мышцы зажаты. Все это может вызвать расстройство сна, привести к нарушениям дыхания, скачкам давления, сердечным заболеваниям. Можно обратиться к массажисту. Кому-то поможет отдых под расслабляющую музыку. Но бывает, что музыка вызывает обратный эффект: накатывают воспоминания, тело напрягается, возникает тревога... В случае такой реакции прекратите сеанс.

Постарайтесь соблюдать привычный распорядок дня: не пропускайте приемы пищи, даже если не хочется, но не стоит и «заедать» горе. Если приступы голода неудержимы, скорее всего, вы просто нуждаетесь в утешении. Ищите поддержку у родных, близких, друзей или у специалистов.

«МНЕ ПОМОГЛИ ПОДРУГИ»

«Я» потеряла мужа три месяца назад. Наверное, всем, кто терял близких, знакомо чувство, когда горе разрывает изнутри и хочется просто забыться, уйти в мир, где нет отчаяния. Поначалу сидела на успокоительных, но поняла, что нужна чья-то помощь, сама не справляюсь. Обратилась к психологу, он провел курс реабилитации, и мне стало легче. И подруги у меня замечательные: они всегда выслушивают и поддерживают. Сейчас уже нет того острого состояния, но сердце еще болит, не знаю, когда эта боль пройдет. Каждый раз говорю себе, что надо жить, обязательно станет лучше, сейчас это работает для меня как мантра, которая помогает не опускать руки». Елена, 36.

Если вы чувствуете, что не можете выполнять те функции, с которыми легко справлялись раньше, попросите помощи у близких людей и переложите часть своих забот на них. В такое время вам никто не откажет. Определите для себя, что вас отвлекает, хотя бы на время, от мрачных мыслей, какой отдых для Вас лучше: активный или пассивный.

«МНЕ ЕСТЬ ДЛЯ ЧЕГО ЖИТЬ»

«Я» — вдова вот уже два года. Сколько было планов, надежд, мечтаний и все рухнуло в один момент: авария забрала дорогого для меня человека. Мы были вместе 33 года. Не представляла, как жить дальше, было много слез, боли, которая душила. Такая тоска, от которой хочется выть... Очень хотелось просто лечь и умереть...

В забытье прошло около трех месяцев, я не могла ни есть, ни двигаться... Дети взяли на себя заботу обо мне, решали все вопросы моего быта. Сейчас я понимаю, как им было тяжело видеть меня в таком состоянии. В один прекрасный момент я перестала понимать, какое сейчас время года, какой месяц... Ничто не имело значения... Но из точки невозврата мне помогла выбраться дочь, вызвав меня на откровенный разговор. Мы с ней долго говорили, и мне удалось выплеснуть ту боль, которая разъедала меня изнутри. Мне стало чуть легче. И тогда она посоветовала мне съездить в такое место, где я никогда не была, сбегать из того пространства, где все напоминало о муже. И я не смогла ей отказать, видя, как она переживает за меня. Вернулась через 2 месяца. Для меня это была отличная перезагрузка. Она помогла принять то, что моего дорогого человека больше нет, и нужно как-то учиться жить без него. И я приняла решение переехать к сыну, который меня звал к себе в другой город. Решили, что пока поеду на время, а там посмотрим. Живу у него уже год. Возвращаться пока не хочу, да и не могу, но благодаря моим детям и внукам мне есть для чего жить». Валентина, 57.

Попробуйте приспособиться к новой реальности, делая привычные вещи по-другому. Например, заведите себе новое хобби или откажитесь от занятий, которые напоминают о любимом человеке. Попробуйте выплескивать свое горе в творчество: делайте игрушки, рисуйте картины, лепите, вышивайте. Найдите занятие, которое сможет и выразить боль утраты, и успокоить вас. Заставляйте себя общаться, участвовать пусть не в увеселительных, но в интересных мероприятиях. Побывайте там, где раньше не были, попробуйте то, чего раньше не делали...

Как говорится, «время лечит», и то, что вчера казалось непреодолимым, постепенно как-то переживается. Эмоции, которые не давали дышать, ослабевают, сменяются другими. Конечно, чувство утраты не проходит, но на смену невыносимой боли приходит светлая грусть. Главное — понять, что надо жить дальше и определить, ради чего.

Подготовила психолог
Анна ШАЛИТКИНА



с 15 марта по 15 апреля

Гороскоп

Астролог-консультант Николь БУРЯ

ОВЕН Во второй половине марта возрастет ваша активность, а вместе с ней поспешность и импульсивность в действиях и принятии решений, что может привести к серьезным ошибкам в делах и финансовым потерям. В начале апреля на вас может обрушиться ряд неприятностей. Постарайтесь не ввязываться в споры и выяснения отношений. Особенно сложным в плане работы может оказаться период до 17 числа.

Неблагоприятные дни в марте: 15, 19, 23, 28. В апреле: 2, 7, 11.

ТЕЛЕЦ Во второй половине марта весна принесет романтическое настроение. Неожиданная любовь наполнит некоторые сердца переживаниями. В первой половине апреля упадок сил и финансовые трудности могут сопровождаться конфликтами с окружающими. Это неблагоприятный период для путешествий. Займитесь аутотренингом, дыхательной гимнастикой, старайтесь больше времени проводить на свежем воздухе.

Неблагоприятные дни в марте: 18, 22, 27. В апреле: 1, 5, 10, 14.

БЛИЗНЕЦЫ Вторая половина марта принесет интересные поездки, приятные новости и улучшение материального положения. На первое место выйдут семейные проблемы. С 1 по 15 апреля излишняя нетерпимость в отношениях с окружающими может привести к конфликтам с начальством и серьезным проблемам. Остерегайтесь бытовых травм и займитесь профилактикой обострений хронических заболеваний.

Неблагоприятные дни в марте: 19, 23, 28. В апреле: 2, 7, 11, 15.

РАК Во второй половине марта некоторых ждут осложнения в делах и неожиданные расходы. В начале апреля столкновение интересов и невозможность смириться с чужим мнением могут вынудить Раков сменить место работы. С 8 по 15 апреля возможны огорчения в семейных отношениях. Чтобы сменить обстановку, хорошо отправиться в путешествие. Постарайтесь не идти на поводу у своих чувств.

Неблагоприятные дни в марте: 18, 22, 27, 30. В апреле: 5, 10, 14.

ЛЕВ Во второй половине марта ослабление иммунитета может привести к болезни. На работе возможно запутанное состояние финансов. В семье не исключены конфликты. В первой половине апреля вам не уйти от сложных ситуаций, однако вы будете вознаграждены получением прибыли и крупных сумм в собственное распоряжение. Этот период благоприятен для начала новых проектов, в том числе за рубежом.

Неблагоприятные дни в марте: 16, 20, 24, 28. В апреле: 3, 7, 12.

ДЕВА Во второй половине марта многим будет сложно держать себя в руках и трезво оценивать ситуацию. Конфликты могут вспыхивать на ровном месте и омрачать самые безоблачные отношения. К концу месяца нервное напряжение может привести к ухудшению здоровья. В первые две декады апреля вам придется быть более решительными в достижении своих целей. Старайтесь высыпаться и больше времени уделять отдыху.

Неблагоприятные дни в марте: 17, 21, 25, 31. В апреле: 6, 10, 13.

ВЕСЫ Во второй половине марта может появиться необходимость ухаживать за родителями, взять на себя заботу о близких и переложить на себя часть их проблем. Напряженной может оказаться ситуация с детьми. В конце месяца соблюдайте повышенную осторожность в поездках и за рулем. Первая половина апреля будет благоприятной для профессиональной деятельности, улучшения материального положения.

Неблагоприятные дни в марте: 16, 20, 24, 28. В апреле: 3, 8, 12.

СКОРПИОН Во второй половине марта вы сможете урегулировать отношения с друзьями и коллегами, улучшить атмосферу в семье и отношения с любимыми. Ситуация с финансами будет ровной. С 22 по 26 число настроение могут омрачить ревность, ссоры и конфликты. В первой половине апреля ситуация разрешится в вашу пользу. Все это поможет не только улучшить ваше положение, но и наладить личную жизнь.

Неблагоприятные дни в марте: 17, 21, 25, 31. В апреле: 4, 9, 13.

СТРЕЛЕЦ Вторая половина марта благоприятна для ремонта, приобретения новой мебели, оборудования. В первой половине апреля будьте осторожны: вы рискуете потратить много денег на реализацию своих идей, что может привести к финансовым потерям и конфликтам с партнерами и домашними. В первой декаде апреля возможная командировка пройдет удачно. Вы сможете и хорошо поработать, и неплохо отдохнуть.

Неблагоприятные дни в марте: 20, 24, 29. В апреле: 3, 8, 12.

КОЗЕРОГ После 15 марта Козерогам желательно снизить активность и неоправданные риски, избегать конфликтов. Больше внимания уделите своему здоровью. С 26-го по 30-е возможны незапланированные расходы. В первой половине апреля могут быть удачными операции с недвижимостью, неожиданный возврат старых долгов. Во второй декаде реальные проблемы с родственниками и конфликты с близкими людьми.

Неблагоприятные дни в марте: 18, 22, 26, 30. В апреле: 4, 9, 13.

ВОДОЛЕЙ Во второй половине марта некоторые обязательства могут напомнить о себе конфликтами и претензиями. В первой половине апреля ситуация потребует заняться решением деловых вопросов. Не исключено появление новых источников доходов. Короткие недельные поездки будут успешны, позволят обзавестись новыми друзьями и связями. Будьте осторожны и следите за своим здоровьем.

Неблагоприятные дни в марте: 15, 20, 24, 29. В апреле: 3, 7, 12.

РЫБЫ Главная забота этого периода — обострения хронических заболеваний, возможны травмы, аварии. В третьей декаде марта могут появиться неожиданные проблемы. В финансовых делах будет застой. В апреле предстоит много работы, на романтические отношения времени будет мало. В семьях и между возлюбленными возможны конфликты. В первой декаде апреля будьте осторожны с электроприборами и за рулем.

Неблагоприятные дни в марте: 18, 22, 26. В апреле: 1, 6, 10, 14.

КОСМЕТИЧЕСКИЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2019 ГОД

Если вы хотите, чтобы ваши лицо, волосы, ногти рук и ног выглядели безупречно, ухаживайте за собой. А когда использовать кремы, маски, компрессы, чтобы они были более эффективными, предлагаем вам косметический календарь, составленный с учетом фаз Луны и прохождения ею знаков зодиака.

ПОМНИТЕ:

Омолаживающие процедуры (маски, компрессы, регенерирующий массаж) дают больший эффект, если проводить их при растущей Луне.

При убывающей Луне больший эффект дают специальные процедуры по очистке лица, шеи, массаж для релаксации и удаления шлаков.

Педикюр и маникюр можно делать в любой день, за исключением периодов, когда Луна проходит знаки Близнецов и Рыб.

Если хотите, чтобы ногти отрастали быстрее, делайте маникюр на растущей Луне. Медленнее растут ногти на убывающей Луне.

Для эпиляции рекомендуем выбирать периоды убывающей Луны, когда она проходит знаки Тельца, Девы или Козерога.



Процедуры	Месяц	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Маски											
Масляные		10-12, 25-27	7, 8, 22, 23	4, 5, 19, 20, 31	1, 2, 15-17, 27-29	12-14, 25, 26	9, 10, 21, 22	5-7, 17-19	2-4, 15, 16, 30, 31	11, 12, 26-28	8-10, 24-26
Молочные		15, 16	11, 12	8-10	5, 6	2, 3, 29, 30	26, 27	22, 23	19-21	16, 17	13, 14
Минеральные		1, 2, 5-7, 28, 29	2, 3, 24, 25, 29, 30	21-23, 26-28	18, 19, 23, 24	15, 16, 20-22	11-13, 16-18	8, 9, 13, 14	5, 6, 10, 11	1, 2, 6, 7, 29, 30	3-5, 26, 27
Медовые		10-12, 21, 22	7, 8, 18	4, 5, 15, 16, 31	1, 11, 12, 28, 29	8, 9, 25, 26	5, 6, 21, 28	1, 2, 18, 19, 29	15, 16, 26, 27	11, 12, 22, 23	8-10, 20
Геркулесовые		21, 22	18	15, 16	11, 12	8, 9	5, 6	1, 2, 29	26, 27	21, 23	20
Крахмальные		11, 12	7, 8	5, 6, 31	1, 28, 29	25, 26	21, 22	18, 19	15, 16	11, 12	8-10
Ржаные		10-12, 21, 22	7, 8, 18	4, 5, 15, 16, 31	1, 11, 12, 28, 29	8, 9, 25, 26	5, 6, 21, 28	1, 2, 18, 19, 29	15, 16, 26, 27	11, 12, 22, 23	8-10, 20
Огуречные		15, 16	11, 12	8-10	5, 6	2, 3, 29, 30	26, 27	22, 23	19-21	16, 17	13, 14
Авокадо		8, 9	4-6	1, 2, 29, 30	25, 26	23, 24	19, 20	15, 16	12-14	9, 10	6, 7
Банановые		11, 12	7, 8	5, 6, 31	1, 28, 29	25, 26	21, 22	18, 19	15, 16	11, 12	8-10
Клубничные		10-12, 21, 22	7, 8, 18	4, 5, 15, 16, 31	1, 11, 12, 28, 29	8, 9, 25, 26	5, 6, 21, 28	1, 2, 18, 19, 29	15, 16, 26, 27	11, 12, 22, 23	8-10, 20
Яблочные		8-11, 21, 22	4-8, 18, 19	2-5, 15, 16, 29, 30	1, 11, 12, 25-29	8, 9, 23-26	5, 6, 19-22	1, 2, 15-19, 29	12-16, 26, 27	9-12, 22, 23	6-10, 20
Чистка лица и компрессы											
Компрессы для лица		6, 7, 15, 16, 23, 24	2, 3, 11, 12, 20, 21, 29, 30	9, 17, 18, 26-28	5, 6, 13, 14, 23, 24	2, 3, 11, 20, 21, 30	7, 8, 16-18, 26, 27	3, 4, 13, 14, 22, 23	1, 10, 11, 20, 21, 28, 29	6, 7, 16, 17, 24, 25	4, 5, 13, 14, 22, 23, 31
Для шеи		3, 4, 21-24, 30, 31	18-21, 26-28	15-18, 24, 28	11-14, 20-22	8-11, 18, 19	5-8, 14, 15	1-4, 10, 11, 29, 30	1, 7-9, 26-29	4, 5, 22-25	1, 2, 20-23, 28-30
Для глаз		1, 2, 28, 29	24, 25	22, 23	18, 19	15, 16	11, 12	8, 9	5, 6	1, 2, 29, 30	26, 27
Чистка лица		1, 2, 21, 22, 28, 29	24, 25	22, 23	18, 19	29, 30	26, 27	22, 23	20, 21, 26, 27	16, 17, 22, 23	13, 14, 20
Уход за руками и ногами											
Педикюр		1, 2, 23-31	20-28	1-3, 19-25, 29, 30	1, 18-21, 25-29	18, 19, 23-26, 30, 31	19-22, 26-29	15-19, 22-27	15, 16, 20-26	16-25	13-25
Маникюр		1, 2, 8-12, 19, 20, 28, 29	7, 8, 15-17, 24, 25	2-4, 13, 14, 22, 23, 29-31	1, 9, 10, 18, 19, 25-29	6, 7, 15, 16, 23-26	3, 10, 11, 19-22, 30, 31	8, 9, 15-19, 27	5, 6, 12-16, 24, 25	1, 2, 9-12, 20, 21, 29, 30	6-10, 18, 26, 27
Эпиляция		1, 2, 28, 29	24, 25	22, 23, 31	1, 2, 18, 19, 28, 29	25, 26	21, 22, 30, 31	18, 19, 27, 28	15, 16, 24, 25	20, 21, 29, 30	18, 26, 27

2019 год. Луна в знаке Рака:

Январь 19, 20; Февраль 15-17; Март 15, 16; Апрель 11-13; Май 8-10; Июнь 5, 6;

Июль 2, 3, 29-31; Август 26, 27; Сентябрь 22-24; Октябрь 19-21; Ноябрь 15-17; Декабрь 13, 14.

В эти дни не рекомендуется пользоваться новыми косметическими средствами.

«ВЫШЕЙТЕ» ДЕТАЛИ ИНТЕРЬЕРА

Вышивка крестиком в интерьере дома смотрится очень необычно. Такое решение подойдет не только для оформления вашего жилища в винтажном стиле или стиле Шебби Шик, но и внесет яркий акцент в любое светлое помещение, не перегруженное яркими цветными деталями.

«Вышивкой» можно украсить стену, предмет мебели или создать эксклюзивное панно.

Для воплощения этой идеи вам понадобятся акриловые краски и кисть. Схему орнамента можно найти в Интернете или в журнале по вышиванию.

Сначала наметьте весь рисунок простым карандашом, а затем нанесите краски. В качестве канвы для вышивки можно использовать перфорированную доску.

Подготовила Мария СТАРОДУБЦЕВА





История вещей ИНСТРУМЕНТ ОБЩЕНИЯ

Еще в глубокой древности люди пришли к пониманию необходимости придумать некий инструмент общения, позволяющий есть пироги сапожнику и сапоги носить пирожнику. Таким инструментом стали деньги.

История денег немногим короче истории цивилизации, и, в общем-то, в каком-то смысле это и есть главная канва нашей истории — ведь стремление к обладанию деньгами было одним из главных ее движителей.

УНИВЕРСУМ?

Пока древний человек был удовлетворен тем набором вещей и продуктов, что он изготавливал или добывал сам, а его жена тихохонько сидела себе в пещере и поддерживала огонь, в мире царили покой и благоденствие. Но потом женщина попросила для себя такие же бусы, как у соседки, чей возлюбленный изобрел дрель из двух палочек и веревочки и искусно сверлил дырочки в разных предметах. Муж привычным движением взвалил себе на плечо мамонтичий окорок и пошел меняться. Однако сосед не согласился: мол, мяса и так хватает, а ты дай что-нибудь такое, на что я через двадцать лун выменяю себе рыбу... или арбуз... или поросчий хвостик...

И тогда перед добытчиком во весь рост встал вопрос всемирно-исторического значения: «Где взять универсальный товарный эквивалент?»

ТАК ВОТ ВЫ КАКИЕ, ПЕРВЫЕ ДЕНЬГИ...

Над этим вопросом бились все народы на всех континентах, постепенно подбывая, методом проб и ошибок, такой товар, чтобы удовлетворять всех — самый драгоценный, самый красивый, самый полезный, самый вкусный...

В разные эпохи и в разных странах наивысшую ценность представляли самые разные предметы — на наш взгляд, порою совершенно неожиданные.

Прекрасные жемчужины и камешки с просверленными дырочками, большие «поюющие» раковины и маленькие каури, птичий перья и собачьи зубы, свиные хвосты и сушеная рыба, стеклянные бусины и какао-бобы, рабы и плитки чая,

табак и зерна кукурузы и риса. В Древней Руси при торговле с зарубежом использовались шкурки куньи, соболя, горностая — то есть меха, а также соль и мед. В Китае с

удовольствием принимали в оплату куски шелка, в Средней Азии — опиум.

Самой распространенной «базой» для расчетов на Востоке был скот. И сегодня одной из тамошних традиций остается выплата калыма — обычно барашками.

ЛИДИЯ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ВИНОГРАД...

Действительно, Лидия — это еще и древнее царство в Малой Азии. Страна эта имела плодородные поля, была богата лошадьми, производила хорошее вино, шафран, добывала различные металлы, в том числе золото и серебро. А в историю вошла прежде всего тем, что именно лидийские купцы, люди серьезные, первыми в мире, в VII веке до н. э., придумали деньги в виде монет из драгметаллов.



Денги их были почти «электронные» — из электрума, сплава золота и серебра.

Выбор этих металлов был не случаен: дороги, не окисляются и не ржавеют. Идея того, что небольшой кусочек металла имеет высокую стоимость и удобен для эквивалента, была одобрена и подхвачена всеми передовыми государствами того времени...

У НАС — ДЕНЬГИ. У НИХ — МОНЕТЫ

На Руси у денег было много разных названий — одним из самых распространенных была гривна. Обычно это был примерно 200-граммовый слиток серебра. В разное время готовили и разные номиналы: копейка, полушка, алтын, грош, деньга, пятак, рубль. Некоторые из них, оставшись и в качестве номиналов — копейка,



рубль — приобрели более широкое значение денег вообще, а «деньга», выйдя из обращения как монета, стала самым главным понятием в русскоязычных финансах.

...В Древнем Риме мастерские, где чеканили металлические деньги, располагались возле храма богини Юнона, имевшей титул Монета, что в переводе с латыни означает «предостерегающая», «советница». Прозвище богини понемногу перешло на продукцию этих мастерских, ее стали называть монетами, а в английском языке от этого слова произошло общее название денег в англоязычных финансах — money.

«ОТНЯЛИ КОПЕЕЧКУ...»

В «Борисе Годунове» Николка по прозвищу Железный Колпак жалуетсся царю: «Обидели юродивого: отняли копеечку...» А много или мало это было — копеечка?

В те времена на всех монетах, кроме рубля, изображали Георгия Победоносца с копьем в руке, все они назывались «копейными», и далеко не сразу выделилась конкретная монета — «копейка». Опять же, довольно долго она не являлась самой мелкой денежной единицей: были монетки в полкопейки (та самая «полушка», которую за морем стоит телушка!), а при Петре I существовала монета и в 1/4 копейки — «полуполушка».



...И «УДАРИЛИ РУБЛЕМ»

А самой крупной (по размеру и весу) российской монетой считается медный рубль 1725 года: квадратная «медяшка» со сторонами по 20 см и весом в полтора килограмма. Возможно, именно с того времени пошло весовое финансовое выражение «ударить рублем»...

Известный факт: когда Ломоносову за заслуги перед Отечеством была выплачена премия в 2000 рублей, ему потребовалось нанять рабочих с телегами для ее перевозки — вес премиальных составил... тонну!

Кстати, ту же тонну весит и самая тяжёлая денежка в мире — золотая монета, изготовленная австралийским монетным двором Перта. При диаметре 80, толщине 12 см и 999-й пробе номинал гиганта — 1 миллион долларов. Однако



специалисты утверждают, что переплавленное в слитки золото можно оценить примерно в 55 миллионов!

КОПЕЙКА РУБЛЬ БЕРЕЖЕТ!

Как известно, почти всё в этом мире изобрели китайцы — правда, кроме денег. А в России почти всё придумал (в крайнем случае, привез из Европы) Петр I. Добрался наш великий царь-реформатор и до денег, да еще и с истинно государственным

подходом. В 1704 году по его указу



Россия первой в мире приравнивала одну монету к 100 другим: рубль стал содержать 100 копеек. Эта

идея, весьма удобная для расчетов, была одобрена и подхвачена

почти всеми передовыми государствами того времени...

ТАКИЕ ЖЕ, ТОЛЬКО — ДРУГИЕ

Естественно, как только появились «нормальные» деньги, их тут же стали подделывать. И вот уже сколько столетий идет битва, причем с использованием всех возможных научно-технических достижений. Кстати, кое-кто из выдающихся ученых тоже внес свой вклад в дело защиты денег от подделок. Например, Исаак Ньютон не только разобрался с законом всемирного тяготения, но и придумал чеканить рифление на ребрах монет — теперь мошенники не могли стачивать (или обрезать) монеты из драгметаллов по краям для изготовления из кусочков новых.

Сегодня монеты делают из других металлов, но ребро с зарубками осталось в качестве традиции.

Современные технологии внесли свои коррективы в дело фальшивомонетничества. С изобретением ксерокса и принтера деятельные аферисты тут же стали использовать их для «приготовления» денег. Но вскоре в принтеры, особенно профессионального уровня, производители стали внедрять чипы, распознающие попытку создания поддельной купюры и искажающие изображение защитных знаков.

«ТЮЛЕНЬ» ВАЛЮТА

Что делать, когда денег нет, а они очень нужны? И нет их не потому, что вообще нет, а потому, что печатают их или льют в столице, а нуж-

ны они там, куда «только самолетом можно долететь». Приходилось выкручиваться.

Российско-Американская компания, которая управляла Аляской, пока она была нашей, с 1821 по 1825 год выпускала купюры, напечатанные на коже тюленя! Из 10 тысяч отпечатанных «купюр» из



тупенькой кожи на сегодняшний день осталось всего 40, а стоит каждая из них столь-

ко же, сколько и аналогичный по весу кусочек золота.

Еще один эпизод. Революции 1917 года и, соответственно, быстрая смена царских денег на керенки, а керенок на совзнаки, оставили далекую от столиц и революций Якутию без наличных денег. Выход был найден на складах с запасами этикеток для винных бутылок: каждой этикетке присвоили номинал, сопроводив всё это действие печатью и подписью. Что интересно, населением такие деньги были сразу же одобрены, и из обихода они вышли лишь в 1922 году!..

ДЖИНСА УЖЕ НЕ КАТИТ?..

Ну, а из чего же делают «столичные» деньги? Оказывается, для производства бумажных денег используются лен и хлопок в соотношении 1:3, что обуславливает износоустойчивость «изделия»,



способного выдерживать до 4000 двойных перегибов. То есть, деньги по составу близки к джинсам!..

Но надо признать, что многие страны сегодня экспериментируют с

новыми материалами для банкнот, которые должны еще более увеличить их прочность. Деньги Австралии, Китая, Бразилии и некоторых других стран уже делают из специального тонкого пластика.

Между прочим, в Австралии действует правило: если, например, вы порвали десять долларов пополам, то каждой частью можно расплатиться как 5-долларовой купюрой. Не забывайте, что деньги там — особо прочные пластиковые...

СУПЕР, ГИПЕР И СВЕРХСУПЕРГИПЕР

Со всеми плюсами денег к человечеству одновременно пришли и их минусы — например, инфляция. Получение довольно скромной зарплаты в нескольких мешках или больших листах, из которых казначейские билеты нужно было вырезать самому ножницами — это еще инфляция. В 1923 году Германия вошла в состояние гиперинфляции, деньги полностью потеряли свою ценность: ими оклеивали стены вместо обоев или отдавали детям для игр...



А вот в Венгрии в 1946 г. была выпущена купюра — инфляционный рекордсмен: ее номинал может определить (и произнести) только квалифицированный математик: 1 000 000 000 000 000 000 000 пенге!

ПРЕЙСКУРАНТ ТОГО СВЕТА

С другой стороны, есть варианты, при которых чем больше цифра на купюре, тем лучше. В Китае, например, существует поверье, что после смерти дух человека попадает в преисподнюю, где, чтобы избежать наказаний и обрести комфортные условия, нужно дать взятку тамошним правителям. Именно для этого там существует традиция сожжения нарисованных от руки денежных купюр при церемонии погребения. Хотя, возможно, применяют для этого и принтеры...

В КАЧЕСТВЕ ЭПИЛОГА

У главного российского банка есть одна хорошая традиция: ежегодно выпускается монета из золота весом 1 килограмм. Кстати, ее номинальная стоимость составляет всего 10 тысяч рублей.

И еще: российская книга рекордов утверждает, что самой сексуальной в мире признают российскую купюру номиналом в 100 рублей с изображением Большого Театра...



Подготовил Виктор КАЧАЕВ

50 Великие женщины «НЕ КАЖЕТСЯ ЛИ ВАМ, ДЖЕНТЛЬМЕНЫ, ЧТО ВЫ ПРЯЧЕТЕСЬ ЗА НАШЕЙ СПИНОЙ?»

Так можно перефразировать цитату из выступления в Америке легендарной советской женщины-снайпера Людмилы Павличенко.

Во время Второй мировой войны она воевала в Молдавии, участвовала в обороне Одессы и Севастополя, в июне 1942 года получила серьезное ранение, а после выздоровления в составе делегации посетила США. В рамках поездки побывала на приеме у Президента США Франклина Рузвельта, а выступая перед гражданами Америки в Чикаго, сказала: «Джентльмены, мне двадцать пять лет. На фронте я уже успела уничтожить триста девять фашистских захватчиков. Не кажется ли вам, джентльмены, что вы слишком долго прячетесь за моей спиной?!»

Может быть, именно это выступление послужило еще одним толчком к открытию «второго фронта»?

В нашем обществе (и это относится не только к нашей стране) почему-то принято считать, что все великие открытия в мире принадлежат исключительно мужчинам.

И великими — учеными, изобретателями, первооткрывателями — могут быть только мужчины.

И тем не менее, самый высокий IQ принадлежит двум женщинам. Это факт.

И даже в древности, если у женщин была возможность учиться, они проявляли выдающиеся таланты.

ФИЛОСОФЫ, МАТЕМАТИКИ, АСТРОНОМЫ...

В V веке до нашей эры в Греции дочь правителя Фессалии Аглаоники, или Аганики, изучала астрономию и была первым астрономом Древней Греции.

Около 2350 года до нашей эры жила Энхеду-Ана — первый в истории поэт, известный по имени. Она же была и жрицей, и автором гимнов в Междуречье.

Дочь Пифагора Аригноти была философом, писателем, математиком. Другая его дочь, Дамо, открыла свойства тетраэдра и куба. Математике посвящала свое время и внучка Пифагора, дочь Дамо.

В IV–III вв. до нашей эры известным древнегреческим философом была Леонтия. В IV веке до нашей эры философией и математикой занималась Птолемаида. Известными были также Сосипатра — поэт и философ IV века нашей эры, Теания — древнегреческий математик, медик, философ, преподаватель.

ЖЕНЩИНЫ-ВОИНЫ

Историки известны, что в скифских и сарматских племенах Малой Азии и Восточной Европы были отличные воины-женщины.

В истории также остались Хуа Мулань — героиня легенд древнего Китая.

История ее жизни и побед опи-



сывается в народной песне, благодаря которой героическая китайка живет в памяти народа тысячи лет.

Женщину Юэ Ню, считавшуюся непревзойденным мастером владения мечом, китайский князь Юэ пригласил для обучения солдат. Технические приемы и принципы ведения боя, установленные Юэ Ню, глубоко почитаются до настоящего времени и свидетельствуют о высочайшем уровне мастерства древней воительницы.

Легендарного царя Кира победила женщина-воительница — царица скифского племени массагетов — Томирис.



САМЫЕ ПЕРВЫЕ ХУДОЖНИКИ

После тщательного изучения наскальной живописи археологи пришли к выводу, что авторами наскальной живописи, которая и сейчас принадлежит к ценнейшим артефактам древности, тоже были женщины.

ЖЕНЩИНЫ — ДВИГАТЕЛИ ПРОГРЕССА

Ну и, конечно, в более поздние века, сквозь все препоны патриархального общества пробивались гениальные женщины-ученые, женщины-изобретатели.

Александра Андреевна Глаголева-Аркадьева в 1935 году стала доктором физико-математических наук. Она — первая русская женщина-физик, получившая мировую известность в науке.

С1919 года в Московском университете преподавала первая женщина-профессор М.В. Павлова. Она организовала и возглавила кафедру палеонтологии.

Николю-Рейн Лепот, родившаяся в Париже в 1723 году, — первая во Франции женщина-ученый, математик и астроном, член научной академии в Безье.

Августа Ада Кинг (дочь Байрона), более известная как леди Лавлейс — английский математик — первый программист в истории.



Розалинд Франклин — английский биофизик и ученый-рентгенограф, занимавшийся изучением структуры ДНК.



Мария Склодовская-Кюри известна своими исследованиями в области радиоактивности. Удостоенная Нобелевской премии по физике и по химии, она стала первым в истории дважды лауреатом Нобелевской премии.



Амелия Эрхарт — американская писательница и пионер авиации, ставшая первой женщиной-пилотом, перелетевшим Атлантический океан, за что Амелия была награждена Крестом Летных Заслуг. О своих полетах она написала несколько книг-бестселлеров, а также стояла у истоков организации женщин-пилотов «Девяносто девять» и была избрана ее первым президентом.



Кто не знает Валентину Терешкову — первую в мире женщину-космонавта!



Апро Кейт Шеппард никогда не забудут в Новой Зеландии, где в 1893 году благодаря ей женщины первыми в мире получили право голосовать на выборах.



Элиза Зим-фиреску признана одной из первых женщин-инженеров в мире. Она руководила исследованиями, которые помогли найти новые источники угля и природного газа.



София Ионеску — выдающийся румынский



нейрохирург, одна из первых женщин-нейрохирургов в мире.

Рита Леви-Монтальчини — нейробиолог, получившая Нобелевскую премию за открытие факторов роста.



Анна Франк — автор знаменитого «Дневника Анны Франк» — документа, обличающего нацизм и переведенного на многие языки мира. Анна Франк и ее семья считаются одними из самых известных жертв нацизма.



Сара Такрал — первая женщина-пилот в истории Индии, получившая лицензию в 21 год.



Агнес Гондже Бояджиу во всем мире знают под другим именем: Мать Тереза.



Это она основала женскую монашескую конгрегацию «Сестры Миссионерки Любви», чтобы служить больным и бедным людям.

Берта фон Зутнер — австрийский деятель международного пацифистского движения. В 1889 г. вышла ее книга «Долой оружие!» («Die Waffen nieder»), рассказывающая о молодой женщине, судьба которой была искалечена европейскими войнами 60-х гг. XIX в. О ней заговорил мир



как о ведущем борце за мир. Во времена, когда женщины почти не принимали участия в общественной жизни, Зутнер, активный борец за мир, снискала всеобщее уважение, в том числе и Альфреда Нобеля. В 1905 году Берта стала первой женщиной — лауреатом Нобелевской премии мира.

Мария Тереза де Филиппис — первая женщина, ставшая пилотом Формулы-1.



В возрасте 28 лет она стала второй в национальном первенстве Италии по кольцевым автогонкам.

Хеди Ламарр — популярная в 1930-1940-е годы австрийская, а затем американская актриса кино, а также изобретатель. Звезда Голливуда родом из Европы и авангардный композитор Джордж Энталл вместе придумали новый способ кодировки сигналов, препятствующий их глушению.



Позже Ламарр стала прародительницей стандартов Wi-Fi и Bluetooth.

Анна Ли Фишер — первая мама-космонавт. На момент полета в шаттле «Дискавери» ее дочери Крисни Энн было чуть больше года.



Малала Юсуфзай — пакистанская правозащитница. Малала стала активистом в 11 лет, когда начала вести блог для BBC о жизни в оккупированном талибами городе Мингора. В 2012 году ее попытались убить за разоблачительскую деятельность и высказывания, но врачи спасли девушку.



В 2013 году она выпустила автобиографию и прочитала речь в штаб-квартире ООН, а в 2014-м получила Нобелевскую премию мира, в 17 лет став самым молодым нобелевским лауреатом.

Так что, дорогие мужчины, не прячьтесь за нашими спинами, а немного подвиньтесь на своих пьедесталах.

Курьезы из жизни

У каждого из нас, наверняка, случались в жизни моменты, когда он выглядел в глазах окружающих смешно или нелепо, причем, винить в этом было некого: мы попадаем в такие ситуации, сами того не подозревая и действуя из самых лучших побуждений. Конечно, в такие минуты мы чувствуем себя очень неловко, а иногда и вовсе готовы провалиться от стыда под землю.

Но можно посмотреть на эти ситуации с другой стороны. Ничего ведь страшного или непоправимого не произошло! Значит, подобную ситуацию можно воспринимать как комическую.

Прочтите. Может быть, в какой-то из них и вы найдете лишний повод улыбнуться.

«И НИЧЕГО НЕ ПРИШЛОСЬ ОБЪЯСНЯТЬ!»

«Был у меня в жизни такой период, когда я встречалась сразу с двумя парнями, которые о существовании друг друга даже не подозревали. Оба мне нравились, но я не знала, кого из них выбрать, и оттягивала «момент разоблачения» как могла.

Накануне 8 марта я не стала ни с кем из них обговаривать заранее, где и как мы будем отмечать праздник, а решила так: кто из них первый меня куда-нибудь пригласит, с тем мы Женский день и отметим.

Первым позвонил Леша и предложил посидеть в каком-нибудь ресторанчике. Я согласилась, но ресторанчик выбрала на самой окраине города, чтобы нас с ним не увидел никто из знакомых.

В назначенное время мы встретились, приехали в ресторан и прошли к заказанному Лешей столику. Место было приятное, никого из знакомых не наблюдалось, и в ожидании официанта я стала рассматривать посетителей.

Каково же было мое изумление, когда почти за соседним столиком я увидела другого моего парня... с девушкой. Сначала я даже чуть-чуть испугалась, а потом посмотрела на ситуацию со стороны и поняла, что все сложилось как нельзя лучше, и мне никому из них не пришлось ничего объяснять». **Светлана, 23.**

«ДЕТИШЕК ПРИНОСЯТ НЕ АИСТЫ...»

«Мы развелись с мужем, когда нашему сыну было всего 4 года. Я растила ребенка одна, но нам было хорошо вместе, потому что мы бы-

ли настоящими друзьями. Когда сынишка пошел в школу, он, наверное, позавидовал кому-то из одноклассников, у которого был брат, и стал у меня просить братика. Пришлось объяснить сыну, что для того чтобы у него появился брат, мне надо встретить достойного мужчину, полюбить его, выйти замуж, а уж потом планировать пополнение в семье. Мальчик внимательно выслушал меня, и разговоры о братике на какое-то время утихли.

Прошло несколько месяцев, и я пришла в школу на новогодний утренник. Учительница моего сына радостно приветствовала меня, а потом отвела в сторону и показала альбом, в котором ученики их класса написали, о чем они мечтают, чтобы отправить этот альбом Деду Морозу.

Мой сын так сформулировал свою мечту: «Хочу, чтобы у моей мамы появился любовник». **Вера, 34.**

«Я ВАС НЕ УЗНАЮ!»

«Прошлым летом, помогая маме, я работала в баре пляжного кафе. А наша «униформа» представляла собой комплект из коротюсенькой мини-юбочки и почти такого же мини-топика. К нам в кафе частенько заглядывал один паренек. Мы с ним приветствовали друг друга, иногда болтали обо всякой ерунде и даже, можно сказать, подружились.

А на зимних каникулах мы с ним неожиданно встретились в театре. Я по привычке поздоровалась, а он слегка опешил. Но через секунду улыбнулся и произнес: «Извини, я не сразу узнал тебя... в одежде».

Я была в кино со своим парнем, и он тоже не один, а с эффектной блондинкой. Можно себе представить, что они о нас подумали!» **Галина, 19.**

«КРАСОТА — СТРАШНАЯ СИЛА!»

«8 марта мы с моей лучшей подругой решили отметить в кафе вдвоем, но к нам почти сразу же подскочили двое приятных парней. Мы познакомились, завязался разговор, парни шутили, старались нас развеселить и заинтересовать, мы отвечали им тем же, и вечер складывался очень неплохо.

В какой-то момент я ощутила, что у меня пересохли губы. Нашупав в сумочке гигиеническую губную помаду, я буквально двумя движениями руки выстреленно, без зеркала, нанесла ее на губы. Мне показалось, что увлажнения моим губам недостаточно, и я повторила тот же «трюк».

Наши собеседники почему-то замолчали и, не отрываясь, смотрели на меня с каким-то недоумением. Когда я повернулась лицом к подруге, чтобы задать ей какой-то вопрос, то на ее лице увидела вообще плохо скрываемый ужас.

Вот тут я поняла, что зря не взглянула на себя в зеркало. Дрожащими руками достала его и всё поняла: оказывается, на ощупь я вытаскивала не гигиеническую помаду, а самую что ни на есть яркую — рубиново-красную, а уж губы покрывала ею от души: размазывая чуть ли не на пол-лица». **Ольга, 26.**

«А КУДА ВЫ ЗВОНИТЕ?»

«Однажды вечером я сидела дома одна — муж был на дежурстве — и шелкала пультом телевизора. Но там не было ничего интересного, и мне пришла в голову шальная мысль: позвонить мужу на работу, который наверняка тоже сейчас скучает, разыграть его и вместе по-



веселиться.

Поскольку номер его мобильного в моем телефоне обозначен как «Любимый», я, едва взглянув на экран, соединяюсь с ним, и тут же, не представляя и не дожидаясь его ответа, начинаю самым сладким и сексуальным голосом рассказывать, какое на мне в этот час белье, как я жду его и чем бы мы с ним занялись, будь он рядом...

Так я говорила довольно долго, но меня не перебивали, и я стала откровенно соблазнять его, провоцируя на продолжение игры под названием «секс по телефону».

И вот, когда я исчерпала все свои фантазии и замолчала, чужой мужской голос спросил: «А вы знаете, куда звоните?». Я тут же отключилась и уставилась на экран своего смартфона. Оказывается, в его памяти не один «Любимый», а два, причем второй обозначен как «Любимый начальник», с которым у нас, как назло, в то время происходили мелкие, но частые конфликты. Мне кажется, что я сгораю от стыда, ведь мой номер телефона наверняка у него тоже есть и там же мое имя или фамилия. Как после этого идти на работу и смотреть ему в глаза? Но ни на следующий день, ни потом он ни разу даже не намекнул мне о моем вечернем звонке — наверное, понял, что это был розыгрыш и предназначался не ему, но мне хочется верить, что в телефоне у начальника просто нет моего номера. Правда, спросить его об этом я не решусь никогда». **Оксана, 27.**

«НЕ ВСЕ МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ»

«Был теплый летний вечер, но еще не стемнело. Я вышел на балкон и вдруг услышал громкие мужские голоса и ненормативную лексику. Наклонившись, я рассмотрел, что возле моего подъезда стоит очень юная и очень привлекательная девушка в окружении каких-то четверых отморозков — по виду почти подростков. Это они, всячески ее обзывая, орут на весь двор, перегородили ей дорогу в подъезд и уже протягивают к ней руки.

Бедняжке некуда было скрыться и, похоже, спасти ее было некому.

Я тут же представил в роли спасителя себя, а поскольку когда-то занимался каратэ, у меня еще остались навыки, и прикинул, что с четверыми сопляками я справлюсь легко. А в награду получу благодарную улыбку красавицы и, может быть, даже ее телефон.

Не дожидаясь лифта, я быстро сбежал по лестнице и с самым свирепым видом приблизился к обидчикам. Они, хоть и вели себя нагло, вблизи оказались совсем хилыми юнцами. Увидев меня, они прекратили свои безобразия и быстро ретировались, правда, несколько гадких слов в свой адрес я все-таки услышал, разозлился еще больше и бросился их догонять.

Но каково же было мое разочарование, когда, вернувшись на место моей победы, я не нашел там девушку, ради которой был готов на подвиг. И моя мечта познакомиться со спасенной красавицей не сбылась». **Анатолий, 32.**

«А ВСЕ НАЧАЛОСЬ С КУЛИНАРИИ»

«Однажды мы на работе отмечали какой-то праздник. Как у нас принято, после первого тоста все сидели за накрытым столом и говорили обо всем и ни о чем.

Каким-то образом разговор зашел о преимуществах домашней кухни перед общепитом и даже ресторанами. И тут мнения наших сотрудников разделились.

Одни утверждали, что лучше женщины, которая готовит еду для своих любимых людей — мужа и детей — ничего приготовить невозможно в принципе. Другие, наоборот, с пеной у рта доказывали, что лучшими поварами во всем мире считаются мужчины: для них кулинария — предмет творчества и, если хотите, самовыражения. А женщина относится к ежедневной обязанности кормить семью как к неприятной и рутинной. У некоторых женщин бывает, конечно, полет фантазии — но он, как правило, посещает их не ежедневно, а лишь при подготовке к каким-то праздникам и при необходимости блеснуть своим мастерством перед гостями.

Спор разгорелся не на шутку. Особенно громко возмущалась одна из наших сотрудниц, Лида, утверждая, что лично она каждый день подходит к плите в состоянии необыкновенного вдохновения и творит на своей кухне настоящие шедевры. Я на эти заявления отвечал смехом, потому что искренне считал, что такого не может быть в принципе. Короче, мы с ней поссорились, каждый из нас остался при своем мнении и разошлись по домам, почти ненавидя друг друга.

На следующий день я все-таки решил извиниться перед женщиной, которую, не желая того, наверное, оскорбил в лучших чувствах.

Надо заметить, что до этого спора я ее знал, так сказать, издавна: мы с ней здоровались при встрече, но ни разу ни о чем даже не поговорили наедине.

Но тут я решил загладить конфликт. Купил в ближайшем ресторане пирог, который отменно готовил здешний повар, и принес ей вместе со своими извинениями за вчерашнее.

Лида приняла и мои извинения, и пирог, но при этом как-то хитро улыбнулась.

На следующий день уже она подошла ко мне с чем-то, упакованным в крафт, и протянула со словами: «А теперь попробуйте, что могу я!»

Сказать, что это было восхитительно, значит, ничего не сказать. В пакете был тоже пирог, почти из такого же теста, с почти такой же начинкой. Но это действительно был шедевр! Ничего вкуснее я в своей жизни не ел. Так начался наш роман с Лидой». **Геннадий, 35.**



ГРЕЙПФРУТ



Citrus paradisi Macfady

Грейпфрут — вечнозеленое сильнорослое дерево высотой от 6 до 15 метров с округлой густо облиственной кроной.

Ветви его с небольшими колючками. Листья удлиненно-яйцевидные, длиной от 10 до 20 см, цветки собраны в трех-двадцатичетковые кисти.

Плоды грейпфрута крупные, массой до 600 г, шаровидные, по 3-12 штук в кисти с толстой (до 1 см толщиной) желто-зеленой или розовой коркой, сравнительно легко отделяющейся от слегка горьковатой серовато-зеленой или розовой мякоти. В каждом плоде 12 долек мякоти. В кожуре и обкладках сочных долек плода, также в белой части кожуры (альбедо) содержится гликозид нарингин, придающий мякоти плодов специфический горьковато-пряный привкус.

Фрукт обладает свежим ароматом, напоминающим запах лимона.

Из-за слабой морозостойкости грейпфрута его культивируют в более теплых областях, чем другие цитрусовые.

Грейпфрут считается гибридом апельсина и пампельмуса (*Citrus grandis* L.), который появился в Центральной Америке несколько столетий назад и получил широкое распространение в начале XX века.

Самые большие плантации грейпфрутов находятся в США. Именно там выращивают 80-90% мирового урожая этих цитрусовых, а это примерно 4 миллиона тонн фруктов в год. Крупными производителями грейпфрутов также являются Куба, Израиль, Китай, Индия, Мексика.

Мякоть грейпфрута составляет от 45 до 70% плода. В ней содержится сахара, органические кислоты, витамины С, В₁, Р, а также горький на

вкус гликозид нарингин, который содержится в соковых мешочках. В мякоти красных грейпфрутов содержится противораковый каротиноид ликопин.

Исследования показали, что употребление плодов грейпфрута повышает жизнедеятельность организма, способствует восстановлению сил при усталости, возбуждает аппетит, понижает кровяное давление. Одно из важнейших целебных свойств грейпфрута — предотвращение кровоизлияний, но он очень полезен и при функциональных нарушениях печени. Считается, что плоды грейпфрута и сок из них способствуют профилактике атеросклероза. Клинические испытания показали, что сок грейпфрута усиливает действие инсулина при диабете.

Эфирное масло грейпфрута, которое получают способом холодного прессования, содержит лимонен, пинен, цитрал, гераниол.

Применение эфирного масла внутрь восстанавливает саморегуляцию клеток, нормализует работу печени и желчного пузыря.

Вдыхание аромата грейпфрутового масла оказывает тонизирующее действие, способствует хорошему настроению.

Сок грейпфрута помогает при привычных запорах, а разведенный на треть водой обладает желчегонным действием.

Для повышения сопротивляемости организма раку и сердечно-сосудистым заболеваниям рекомендуется употреблять 1 плод в день.

Грейпфрут полезен при пониженной кислотности желудочного сока.

Для предупреждения атеросклероза рекомендуется съедать ежедневно натощак по 1-2 грейпфрута средней величины.

При болях в печени можно взять 1/4 стакана растительного (лучше всего оливкового) масла, смешать с таким же количеством сока грейпфрута и выпить смесь перед сном, но не раньше чем через 2 часа после еды. Предварительно сделать очистительную клизму. Лечь спать на правый бок. Утром клизму повторить.

При заболеваниях печени и желчного пузыря рекомендуется ежедневно принимать 2-3 капли грейпфрутового масла с 1 стаканом фруктового или овощного сока.

Народные целители рекомендуют принимать высушенную и измельченную цедру грейпфрута (только окрашенную ее часть) для избавления от болей в желудке и изжоги.

Если постоянно добавлять порошок цедры грейпфрута в пищу, со временем у вас укрепятся стенки кровеносных сосудов.

Для избавления от бессонницы на ночь хорошо пить грейпфрутовый сок.

Лилия ГЛЕБОВА

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Можно ли молиться в храме женщины с непокрытой головой?

Из церковного устава известно, что с открытой головой в храме принято молиться только замужним женщинам, в том числе и тем, которые хотя и не вступали еще в брак, но мужа уже познали. «Итак, муж не должен покрывать голову, потому что он есть образ и слава Божия, а жена есть слава мужа. Ибо не муж от жены, но жена от мужа; и не муж создан для жены, но жена для мужа». (1Кор.11:7-9). Павел напоминает, что при создании мира между мужчиной и женщиной была положена разница, в силу которой мужчина должен главенствовать над женщиной. Бог создал сначала Адама, а затем Еву. Покрывало на голове жены является символом того, что она придерживается установленного Богом порядка и чтит мужа.

«Посему жена и должна иметь на голове своей знак власти над нею, для Ангелов» (1Кор.11:10). «Ангелы ополчаются вокруг боящихся Господа и избавляют их», — как говорит об этом псалмопевец. (Пс.33:8). «Бог посылает Ангелов на служение тем, кто нуждается спасение» (Евр.1:14).

Покрывало на голове является знаком, который равным образом относится и к земной жизни, и к небесной. Он показывает, что жена занимает определенное место в порядке Божьего мироздания. Если же она не хочет признавать власть мужа, отказываясь носить знак его власти над собой, она пренебрегает повелением Бога.

Как Церковь относится к нанотехнологиям (УЭК, электронные плазменные карты, микрочипы и т. д.)

Церковь еще со времен Христа проповедует одну простую, но очень важную вещь: предметы, быт и другое, относящееся к физическому миру, не может повлиять на душу и духовное состояние человека, если он сам этого не хочет. Поэтому, пользуясь компьютерами,

смартфонами, различными Интернет-приложениями и другими гаджетами, мы должны помнить, что создатели таких технологий преследовали цель облегчения человеческой жизни, но из-за нечестности, зависти и злобы людей очень часто все это приводит к негативным последствиям, которые могут человеку навредить. Поэтому, если мы пользуемся любыми из выше перечисленных услуг, нужно их использовать только по назначению.

У меня несколько вопросов к священнику, которые касаются отношений детей с родителями.

● Как детям относиться к своим биологическим родителям, если они отказались от новорожденных еще в роддоме, и дети их никогда даже не видели?

● Когда родителей через суд лишили родительских прав из-за того, что они издевались над детьми: били их, не кормили, а сами проводили время в пьянках, и в результате дети выросли в детском доме, как они теперь должны относиться к своим родителям?

● Почитать ли родителей, если они другой веры? Что в таких случаях рекомендует православие?

Практика показывает, что дети, даже если от них отказались родители, и они их никогда не видели — все равно любят их. В первых двух случаях, описанных вами выше, с точки зрения христианства, есть только одно средство, которое заповедует нам Спаситель: «Со всеми людьми по-

ступайте так, как вы хотите, чтобы поступали с вами» (Мф. 7, 12). А если детская любовь и тоска по родительской любви и поддержке трансформировалась в ненависть, нужно вспоминать о том, что Христос заповедует своим ученикам: «...любите врагов ваших» (Мф. 5, 44). Да, безусловно, очень трудно любить таких родителей, но, по крайней мере, в наших силах не ненавидеть их, не мстить, а постараться примириться с ними мысленно. Это непременно принесет душе пользу большую, чем ненависть и презрение, которые разрушают душу человека и отравляют его жизнь. Конечно, никто не сможет принудить взрослого сформировавшегося человека, когда-то оставленного родителями, любить их и заботиться о них, но если он сочтет себя это возможным, то это будет высшей добродетелью. Если же такого желания нет и нет никаких чувств, никто не должен осуждать этого человека.

О родителях и близких, с которыми нас разделяют разные взгляды на веру, нужно молиться и относиться к ним с любовью и почтением. Если же сами родители настроены непримиримо, то взрослый человек вполне может отдалиться от них, имея собственный взгляд на жизнь и вероисповедание.

Мне недавно подарили молитвослов. До этого я ходила в церковь,



слушала там молитвы, некоторые из них я знаю и повторяю вместе со всеми прихожанами, но сама, обращаясь к святым, Спасителю и Богородице, всегда молилась своими словами.

Неужели я делала неправильно? Обязательно ли надо читать молитвы по молитвослову, или их вообще все надо знать наизусть? Их же там очень много!

Может быть, какие-то молитвы надо знать обязательно, а остальные можно читать по молитвослову?

Безусловно, молиться можно везде и всюду и на всяком месте и как угодно, но в веках сложилась традиция читать в различных обстоятельствах определенного рода молитвы, например: утром — утренние молитвы, вечером — на сон грядущий, днем — отрывки Евангелия и Апостола, по усопшим — Псалтирь и т. д. Также Церковь рекомендует знать молитвы, которые можно исчислять в различных проблематических ситуациях, например: происходит что-то непонятное — молитва к Богородице («Богородице Дево, радуйся!»), молитвы перед едой — «Отче наш», молитва перед выходом из дома на улицу — «Царю Небесный». Эти молитвы необходимо знать наизусть, так как это наша жизнь и наш быт, а молитвослов не всегда бывает рядом.

Православный календарь на апрель

(новый и старый стиль)

6 апреля / 24 марта — Родительская суббота. Поминовение усопших

7 / 25 — Благовещение Пресвятой Богородицы.

8 / 26 — Отдание праздника Благовещения Пресвятой Богородицы. Собор Архангела Гавриила

13 / 31 — Похвала Пресвятой Богородицы

20 / 7 апреля — Лазарева суббота. Воскрешение прав. Лазаря

21 / 8 — Вход Господень в Иерусалим (Вербное воскресенье)

25 / 12 Великий Четверток. Воспоминание Тайной Вечери

26 / 13 — Великий Пятток. Воспоминание Святых спасительных Страстей Господа нашего Иисуса Христа.

27 / 14 — Великая Суббота

28 / 15 СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ. ПАСХА.

ЧТО БЫ ТАКОГО СЪЕСТЬ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ?

ЭКСПРЕСС-СОВЕТЫ ОТ ЗВЕЗД ГОЛЛИВУДА

Весной многие из нас озадачиваются одним и тем же вопросом: как привести свое тело в форму? Лучше всего ответят на него те, кому постоянно приходится поддерживать фигуру в идеальном виде!

АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ

«Когда мне необходимо быстро сбросить пару килограммов, я, во-первых, полностью убираю из рациона сахар. В основные приемы пищи перехожу на отварную рыбу или нежирную говядину и паровые овощи. Голод перебиваю стаканчиком соевого молока. После рождения близнецов я ела очень много рыбы. Лосось с запеченными помидорами и макрель с кресс-салатом до сих пор остались моими любимыми блюдами».

ДЖЕННИФЕР ЛОПЕЗ

«Я не очень люблю диеты и не понимаю людей, которые отказывают себе в удовольствии поужинать в ресторане или кафе, потому что там жирная и нездоровая пища, которая может навредить их фигуре. Я ем все. Но секрет в том, что я делаю это медленно, прислушиваясь к своему организму. Как только почувствую, что наелась, встаю из-за стола. Я уверена, что лишние килограммы — только от переедания, значит нужно просто его не допускать. Контроль аппетита — самое главное».

БЕЙОНСЕ

«Если вы хотите похудеть, совсем откажитесь от алкоголя, хлеба и красного мяса — как сделала это я. Куриная грудка на гриле, шпинат и брокколи, приготовленные на пару, и фруктовое желе без добавления сахара на десерт — вот мои основные блюда на каждый день».

БРИТНИ СПИРС

«Чтобы оставаться в форме, мне приходится обходиться без сладкого. Под запретом даже фрукты и свежевыжатые соки. В основном я питаюсь нежирной курицей, ри-

сом и рыбой, причем слежу, чтобы мой рацион не превышал 1200 ккал в день. Если выбирать правильную пищу, то это не так уж и мало».

ЛИЗ ХЕРЛИ

«Я перепробовала очень много диет и пришла к выводу, что главное — это есть часто и маленькими порциями. Тогда чувства голода практически не бывает, а значит, я не переедаю».

КЭТРИН ЗЕТА-ДЖОНС

«Мой секрет — не употреблять богатую углеводами пищу, мучное и сладкое, после пяти часов вечера. А еще употреблять только обезжиренные молочные продукты. Мне этого хватает, чтобы не толстеть».

КЛАУДИА ШИФФЕР

«К сожалению, я тоже не отношусь к тем счастливым женщинам, которые могут есть, что хотят, и не толстеть. Мне все время приходится себя контролировать и следить за своим меню. Я совсем не употребляю алкоголь, даже в праздники не позволяю себе шампанское или сухое вино. На завтрак у меня — несладкие фрукты, чай пью только с медом, и то с небольшим количеством. На обед ем суп или овощной салат, а на ужин — тунец или куриную грудку с овощами. И так я питаюсь уже лет тридцать. Но польза есть! И не только для красоты и фигуры. Я давно заметила — чем я стройнее, тем энергичнее. И это мне очень нравится!»

ЛИНДСЕЙ ЛОХАН

«Мой секрет — японская кухня. Я просто обожаю суши и роллы. Они и составляют основную часть моего рациона. От



мучного и сладкого я отказалась уже давно, поэтому японский рацион помогает мне поддерживать форму. Кстати, мы с подружками часто устраиваем «японские» вечеринки — собираемся у кого-нибудь и делаем вместе роллы и суши с разными начинками».

КРИСТИНА АГИЛЕРА

«**В**есной, когда нужно привести себя в форму, я убираю из рациона сахар, макароны, картофель и хлеб. Обычно мне хватает шести недель такой диеты, чтобы добиться результата».

ПЕНЕЛОПА КРУС

«**К**огда-то давно мой диетолог поведала рецепт волшебного напитка из лимонного и виноградного сока с добавлением черного перца. Он помогает ускорить обмен веществ и способствует похудению. Иногда я вспоминаю про него, если нужно быстро избавиться от лишних сантиметров».

ГВИНЕТ ПЭЛТРОУ

«**П**еред съемками в фильме «Железный человек 2» мне нужно было похудеть на несколько килограммов за очень короткий срок. Тогда мне пришлось «несладко» — я питалась только капустным отваром и орехами. Плюс бегала каждый день по утрам и проводила несколько часов в спортзале. Меня взяли на роль!»

МИРАНДА КЕРР

«**Ч**тобы вернуться в модельный мир в кратчайшие сроки после рождения ребенка, мне пришлось пить много кокосового молока и очень активно заниматься йогой».

АДРИАНА ЛИМА

«**П**еред показами одежды модели должны быть в идеальной форме. Поэтому за неделю до дефиле мне приходится отказываться от всех прелестей жизни и переходить на протеиновые коктейли».

ЭНН ХЭТТЭУЭЙ

«**М**ой выбор — мюсли. Это прекрасная пища и для красоты, и для здоровья! Тем более, сейчас такой большой выбор этого продукта! И полезно, и вкусно, и килограммов не добавляет. Одни плюсы!»

ДЖЕССИКА СИМПСОН

«**С**порт, спорт и только спорт! Никакой диеты не понадобится, если быть активной. Я выбираю ежедневные пешие прогулки, силовую нагрузку в спортзале и плавание».

МАДОННА

Певица тоже не приемлет диет и также активно занимается спортом: «Тренировки — каждый день, без пропусков. Если я плохо себя чувствую, просто выбираю нагрузку поменьше, но никогда не отменяю занятия. Вот и весь секрет».

САРА МИШЕЛЬ ГЕЛЛАР

«**В**се очень просто: если я заметила какие-то излишки на талии или бедрах, сразу перехожу на капустный суп. Обычно хватает недели, чтобы вернуться к обычным размерам».

ШАРЛИЗ ТЕРОН

«**М**ои принципы в питании — разнообразие и умеренность. Нужно есть все, но понемногу. Обычно я ем не менее шести раз в день. Овощи, фрукты, орехи, рыба, курица, злаки — составляющие моего рациона».

ДЖЕННИФЕР АНИСТОН

«**Я** полностью отказалась от хлеба и сахара, а также придерживаюсь зональной системы питания. В соответствии с ней в каждый прием пищи должно входить 40% белков, 30% жиров и 30% углеводов».

РИАННА

«**Я** ем через каждые три-четыре часа, чтобы чувство голода не возникало совсем. К тому же я давно отказалась от мяса. Обожаю морепродукты, овощи и фрукты».

КЕЛЛИ ОСБОРН

«**Я** не придерживаюсь какой-то особенной схемы питания. В основном ем индейку, салаты, овощи и каши. Но у меня есть одна «фишка». Когда-то я услышала, что еда не должна совпадать с цветом тарелки, на которой она подается. Например, салат нельзя подавать на зеленой тарелке, а кашу — на бежевой, потому что, согласно исследованиям, с контрастными по цвету тарелок мы съедаем меньше!»

ДЖУЛИЯ РОБЕРТС

«**Я** — поклонница диеты Николаса Перриконе, или по-другому, «лососевой диеты». Лосось нужно есть в каждый прием пищи. Мне это несложно, потому что я очень люблю рыбу. Месяц такой диеты, и мои волосы и ногти — в прекрасном состоянии, а лишний вес уходит без труда».

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

ТАКИЕ РАЗНЫЕ, ТАКИЕ ТАЛАНТЛИВЫЕ:

Ирада ЗЕЙНАЛОВА
и Дарья ЗЛАТОПОЛЬСКАЯ

Эти яркие и такие непохожие ведущие — лица популярных телеканалов, подтверждение факта, что на телевидении нет стереотипов внешности и клише в подаче материала. Здесь ценятся талант, индивидуальность и работоспособность. Обе ведущие получили престижную телевизионную премию ТЭФИ не просто как ведущие, но как авторы своих программ.



ЛУЧШИЙ РЕПОРТЕР —

Ирада ЗЕЙНАЛОВА

«Я так стремилась к этой награде», — сказала в 2006 году Зейналова про девятикилограммовую статуэтку ТЭФИ, которая теперь стоит в ее квартире

на самом почетном месте. На церемонии вручения она волновалась, что, казалось бы, не должно быть свойственно ей, такой уверенной и привыкшей выходить в прямой эфир из любой точки земного шара. Награду она получила в номинации «Лучший репортер», а благодарил со сцены не только свою новостную команду, но и маму, которая помогает растить ребенка, и непосредственно сына: «Отдельно благодарю Тимура, который из-за моей работы абсолютно лишен матери...»

Сейчас Тимуру 22 года, он учится в МГИМО на факультете международных отношений, живет отдельно от отца и матери, и на их уговоры заняться журналистикой категорически отказывается — именно по причине частого отсутствия родителей дома. Он не хочет такую семью, да и эта семья уже распалась, хотя остались теплые дружеские отношения родителей между собой и большая любовь к сыну у каждого. Отец Тимура — известный тележурналист Алексей Самолетов, его репортажи из горячих точек, из самых опасных мест планеты видели зрители программ «Время» и «Вести». С Ирадой они поженились в 1995 году, сразу после того, как Алексей прилетел из освобожденного от террористов Буденовска. Там он был в числе журналистов, на которых террористы согласились обменять заложников. До этого Зейналова и Самолетов встречались год, а тут в один день решили пожениться.

Ирада тогда тоже работала на телевидении переводчицей и мечтала о работе репортера. Когда у супругов родился сын, год в декретном отпуске дался ей тяжело, вот как Ирада вспоминает то время: «Бесконечные кормления и... гости, которые хотели меня развеселить. Однажды поймала себя на шальной мысли: а не прыгнуть ли мне вниз из окна? От однообразия жизни у меня просто съехала крыша. Я поняла, что тихо схожу с ума! Рассказала об этом подруге — телеведущей Ольге Кокорекиной — и она привела меня в «Вести». Начала Зейналова с должности помощника редактора, а через три года уже работала в кадре, пошла по стопам мужа: вела репортажи оттуда, где природные катаклизмы, чрезвычайные ситуации, воен-

ные действия, захваты заложников. Затем, в качестве репортера, перешла на Первый канал в программы «Новости» и «Время», с 2007 по 2010 год работала заведующей информационным бюро Первого канала в Лондоне, потом в такой же должности в Тель-Авиве, с 2012-го стала ведущей воскресного выпуска программы «Время», а в конце 2016-го перешла на НТВ, где стала ведущей авторской программы «Итоги недели с Ирадой Зейналовой». Она — член Академии Российского телевидения. Завидная журналистская карьера за 20 лет, особенно учитывая, что образование у нее техническое. Ирада окончила МАТИ им. Циолковского по специальности «Инженер-технолог порошковых материалов и защитных покрытий, полученных путем высокоскоростного затвердевания расплавов», затем стажировалась в США и, пока не ушла в переводчики, занималась нанотехнологиями, которые в середине 90-х не были востребованы так, как сейчас.

Ее отец окончил факультет журналистики Бакинского университета, но по специальности работал мало, к моменту рождения детей был крупным чиновником одного из российских министерств. Семья жила в Москве, где и родились сестры Зейналовы: в 1972-м — Ирада, а в 1977-м — Светлана, тоже известная радио- и телеведущая. Они наполовину азербайджанки — по папе, а по маме русские. Ирада больше взяла от отца: восточную внешность и неукротимый темперамент, именно он — источник ее работоспособности и риска в добыче информации. Когда некоторые коллеги называли ее безбашенным репортером, она отвечала: «Мой муж научил меня главному: риск должен быть просчитан. Идти в пекло нужно, только если оно того стоит, если ты не подставишь свою съемочную группу. К тому же, есть такая иллюзия, что, пока ты с микрофоном, ты бессмертен, и ты поддаешься этой иллюзии. Я не боюсь ни пуля, ни боевиков. Что судьбой тебе на роду написано, то и произойдет...» Она без сожаления покинула Первый канал, на котором стала безоговорочно знаменитой, и перешла на НТВ, не боясь затеряться среди его звезд. Тогда все задавались вопросом: «Почему?».

И она ответила: «Это как в семье: все отношения заканчиваются. Вот и у нас с Первым каналом закончились — мы друг друга исчерпали. Мне захотелось чего-то нового, и им. И мы дали друг другу право на принятие решения».

Так закончились и отношения с Самолетовым — после 20 лет брака, в 2015 году, они разошлись. В том же году Ирада едет в командировку вместе с военным корреспондентом Александром Евстигнеевым делать репортаж из обстреливаемого Луганска. Там под пулями между ними вспыхивает чувство, которое в Москве перерастает в роман. Александр уже давно в разводе, поэтому паре ничто не мешало пожениться. Первая жена Евстигнеева — тоже журналист Наталья

Устюгова. Супруги прожили в браке 10 лет, у них есть сын, он младше сына Зейналовой на 10 лет. Говорят, что Александр младше Ирады почти на столько же, но это не мешает паре быть счастливой!



БЕЛАЯ СТУДИЯ

Дарья Златопольской

Кроме ТЭФИ, полученной Дарьей в 2015 году, она стала еще обладательницей редкой награды — Золотой медали имени Льва Николаева.

Эта почетная награда вручается за существенный вклад в просвещение, популяризацию достижений науки и культу-

ры в память о просветителе, авторе и ведущем многих телевизионных программ и фильмов Льве Николаевиче Николаеве. Среди награжденных этой медалью директор Музея изобразительных искусств имени Пушкина Ирина Антонова, народный артист России Юрий Башмет, директор Эрмитажа Михаил Пиотровский, директор Третьяковской галереи Зельфира Трегулова и, надо сказать, что Дарья Златопольская в этом именитом списке не теряется, она настоящий интеллект и просветитель. Ее замечательная программа «Белая студия» на телеканале «Культура» воистину познавательна. Она построена как диалог с собеседником о значимых в его жизни произведениях искусства, повлиявших на духовное становление.

Писатели, режиссеры, музыканты, актеры — гости Дарьи в ее «Белой студии», где она всегда не только обворожительно элегантно, но потрясающе эрудирована и утонченно умна. О какой бы книге, фильме, музыкальном произведении ни заговорил ее собеседник, она со знанием дела поддерживает разговор, углубляясь в такие детали и нюансы, что диву даешься ее начитанности и осведомленности в искусстве.

Корни ее образованности, конечно же, из детства. Московская семья интеллигентов и интеллектуалов: мама — Галина Галимова — известный театровед, отец — Эрик Галимов — академик, директор Института геохимии и аналитической химии РАН.

А у самой Даши — школа с углубленным изучением английского, в старших классах год учебы по обмену в США, изучение французского языка в Провансе, затем факультет журналистики МГУ и дипломная работа по теме «Нестандартные подходы к интервьюированию», защищенная на кафедре телевидения. На вопрос: «Откуда такая эрудированность?», — Дарья отвечает: «Я всегда очень любила читать. Я из тех детей, которые зачитывались допоздна с фонариком под одеялом. Помню, мне было лет десять, и я в выходной день сидела на метро, ехала через весь город в Республиканскую детскую библиотеку — читать. В результате это увлечение вышло мне таким боком: я сделала авторскую программу «Белая студия», в которой говорю со своими гостями также и о книгах, повлиявших на их становление».

На телевидение Дарья пришла сразу по окончании университета, но первое время, как и все новички, работала за кадром, готовила материал ведущему передаче «Гордон» на НТВ. В кадре появилась в передаче «Утро» на том же канале, а узнаваемой и успешной телеведущей стала в 2004 году, когда ее пригласили на РТР вести «Доброе утро, Россия!».

Затем она была ведущей популярных телешоу «Танцы со звездами», «Стиляги-шоу», но несмотря на их высокие рейтинги, это были лишь ступеньки к ее истинному призванию: просветитель-

ским программам — таким, как «Белая студия» и «Синяя птица».

Ее кредо и одновременно секрет успеха сформулирован когда-то Эйнштейном: «Не старайся быть успешным человеком. Старайся быть полезным человеком», этим постулатом она руководствуется в своей работе в телеконкурсе детских талантов «Синяя птица».

«Я люблю телевидение и всегда его защищаю, но мне кажется важным избегать двойных стандартов. Если человек, «теленачальник», дает своим детям хорошие книги, то и чужих надо стараться увлечь правильными ориентирами. Мне важно, чтобы сознание молодых людей формировала такая передача, как «Синяя птица», из которой ясно, что стать знаменитым можно лишь в том случае, если ты феноменально делаешь свое дело. Ведь можно сколько угодно рассказывать ребенку о том, что такое хорошо и что такое плохо, но если в виде матрицы успеха ему показывают ребят, чье главное достоинство — отсутствие комплексов, — это опасно для формирования его мировоззрения».

Если бы все телевизионщики рассуждали так же, как Златопольская! Нельзя и придумать лица канала «Культура» лучше, чем Дарья: интеллектуалка, красавица модельной внешности, она считает, что культура учит доброте и состраданию, а обладающий ими обладает культурой.

Она влюбилась в своего будущего мужа на премьере фильма «Английский пациент» в 1996 году. Они сидели на соседних креслах и оба прорыдали весь показ. Знакомство произошло после окончания картины, а предложение от бизнесмена Леонида Спиридонова Дарья приняла через четыре года в канун рождества 2000 года в Риме. Они счастливо прожили 10 лет, и ни разу, по словам Дарьи, она не взглянула на другого мужчину, а мужа ревновала только к гольфу — он фанат этого вида спорта. Причины расставания неизвестны, бывшие супруги не комментировали личную жизнь ни до, ни после развода. Вскоре она снова вышла замуж — за генерального директора телеканала «Россия» Антона Златопольского. Правда, еще несколько лет Дарья работала под фамилией первого мужа — Спиридонова. Но в 2015 году, когда в эфир вышел первый сезон «Синей птицы», Дарья велела его уже под новой фамилией. У супругов растет сын Лев, у которого с двухлетнего возраста уже был собственный абонемент в филармонию, конечно, ребенок развит и одарен, но мама не приглашает его участвовать в «Синей птице» — профессиональная этика не позволяет.

Высокий профессионализм отличает телеведущую Дарью Златопольскую от многих других на отечественном телевизионном поле. В свои 42 года она добилась многого, но впереди еще столько побед!

Подготовила Мария ПЕТРОВА

«Тетя, тетя, помогите! — наперебой твердят детишки, окружившие меня и моих питомцев на прогулке. — Там Анина мама собачку выкинула, куда ее девать, она замерзнет, мы ее от других собачек только что спасли», — щебечет маленькая девочка в причудливой шапочке.

Иду с детворой и вижу маленького щенка, съездившегося на руках у мальчика лет семи. Конечно, шутка ли, минус 20 на улице. Подбежала и сама Аня. Выясняю, что щенок не понравился родителям девочки, потому что оказался всего лишь дворняжкой. А ещё он гадит дома. Видимо, взрослые решили, что собака сразу должна понимать, куда ей следует ходить по назначению. Мама девочки не нашла ничего лучше, чем отправить дочку со щенком на улицу, чтобы та избавилась от «неудобного».

В моей душе перемешались чувства. Жалость — от вида Анечки в слезах, ее щенка, теперь никому не нужного, и злость — от осознания безответственности и цинизма взрослых людей. А потом мамочки и папочки удивляются, откуда в их чадах столько жестокости? Решив поговорить с Анастасией Александровной, мамой Ани, мы все вместе отправились в соседний двор. Дверь открыла женщина лет сорока. Не обратив на меня никакого внимания, она спросила дочь:

— Ну что, выкинула псину?

— Простите, — вмешиваюсь в разговор. — Может быть, вы пристроите животное в добрые руки...

— А вы, собственно, кто? Какое вам дело? Пес нам не нужен! — грубо оборвала меня женщина. Странно, а выглядит вполне благополучной дамой.

— Вам не кажется, что отправлять ребенка на мороз, толкая, по сути, на жестокость — это верх цинизма? — говорю я Аниной маме.

— Я приучаю дочь отвечать за свои поступки! — слышу в ответ. — Это она притащила щенка. Пусть и разбирается сама. Не учите меня жизни! — и дверь захлопнулась.

Вот оно какое, воспитание. Конечно, пришлось помочь детям. Я забрала Ричи, так звали собачку, и отвезла в приют для животных, где работали мои знакомые. Через

два дня мне сообщили, что Ричи нашел новых, хороших хозяев. Я рассказала об этом детишкам, и они очень обрадовались. Все, кроме маленькой Ани. Ведь она так любила своего питомца и не хотела с ним расставаться. Видя заплаканные глаза девочки, я сказала ей спасибо. Спасибо за то, что в маленьком сердце уже живет большая душа.

— Сострадание и доброта — важнейшие чувства на свете, — сказала я Ане. А мой пес

новиться. Подошла. Это была собака. Она подняла заснеженную голову. «Ты что на дороге-то лежишь?» — спросила я, присев рядом. Собака медленно встала и... положила ледяную лапу мне на колено. Но тут мороз взял свое, и она стала заваливаться на бок. Страх заполнил мое сердце. Прибежал муж, мы быстро погрузили животное в машину и отправились домой.

Дома нас ждала дворняжка

К сожалению, автор не прислал нам ни своих реквизитов, ни даже имени и фамилии. Обращаемся к нему с просьбой: если узнаете свой рассказ, позвоните или напишите нам.



СОБАЧЬЕ СЕРДЦЕ

подал ей лапу. Анечка с детишками тут же стали играть с моей собакой. Подошла соседка с мужем:

— У тебя же, вроде, была одна собака, зачем тебе второй заморыш? Он же старый, с ним одни проблемы.

Тогда я рассказала ей историю появления этого «заморыша», который преподавал мне урок любви и преданности. И хочу напомнить читателям, что бескорыстная преданность стоит больше всего, но, к сожалению, меньше всего ценится.

Однажды декабрьским вечером мы с мужем возвращались домой на машине. На улице минус 35. Мы тогда жили в Хабаровском крае. Уже подъезжали к дому, когда я заметила на дороге клубочек. Попросила мужа оста-

ваться. Маленькая фурия. Пришлось закрыть найденный в другой комнате, отобрать у Буськи еду и накормить его. Пес был грязный, заросший настолько, что я не могла найти у него глаза. Он пришел в себя и попросился на улицу. Стало понятно — наш новый друг был домашним.

На семейном совете решили, что собаку оставлять нельзя. Съемная квартира, второе животное в доме... И как только пес поправился, было решено отдать его в приют. За три дня, что Жук был у нас (именно такое имя получил найденный), он ни разу ни к кому не подошел. Держался настороженно.

Мы были уверены, что породистый пес — еще не старый серебристый пудель —

долго там не задержится. Но сердце болело за нового друга. Через несколько дней мне позвонили из приюта и сказали, что Жук ничего не ест и никого к себе не подпускает. Мы тут же поехали туда. Найденный сидел под стулом, а его миска была полна еды. Увидев нас, он востропел, встал и уже привычно дал мне лапу. А потом стал есть. Через минуту миска была пуста. А когда выяснилось, что в приюте вирус, и у них уже погибло трое животных, мы решили забрать пса и самим найти ему хозяина.

Потянулись будни. Жук держался все так же настороженно, а по ночам я слышала, как он часто вздыхает. Это были тяжелые вздохи, похожие на вздохи страдающего человека. Мы не гладили его, просто давали освоиться. Однажды на кухне я взяла в руки молоток, чтобы отбить мясо. Замахнулась над столом, и тут Жук, который был рядом, вжался в пол и зажмурил глаза.

— Что такое, мальчик? — я наклонилась и увидела, что собака дрожит. Тут до меня дошло. Кто-то его раньше бил. И бил жестоко, потому что когда пес, наконец, открыл глаза, они были наполнены таким страхом и болью, что мне стало не по себе.

Подобное случилось и однажды на прогулке. Я стала играть с нашей первой собакой, дворняжкой, нечаянно замахнулась рукой, как бы отгоняя Буську от себя, и опять наш Жук лег на землю, закрывая морду лапами.

— Вставай, я не обижу тебя, — успокаиваю пса. Недоверчиво глядя на меня, пудель побрел к подъезду.

В тот же вечер мы с мужем стали дурачиться. Как маленькие дети, отнимали друг у друга игрушки, «боролись» за нее. В этот момент Жук вбежал в комнату, залаял, стал тянуть за штанину мужа. Пес, очевидно, подумал, что мы деремся, и пытался нас разнять. Мы решились его погладить. Вначале он, как обычно, зажмурился, тело его напряглось. Но когда рука коснулась шерсти, он посмотрел на нас. Вы знаете, как собака плачет? А я знаю. Видела. Я продолжала его гладить, а пес положил голову мне на колени и снова закрыл глаза. Но уже не от страха. Так впервые найде-

ныш поверил человеку.

Но он все еще оставался не-людимым. Как будто ждал предательства. Так и случилось. Нам позвонила женщина, прочитавшая объявление о том, что мы ищем хозяина для пуделя. Посоветовавшись, мы решили отвезти собаку к будущим хозяевам. Как он не хотел идти! Упирался, не садился в машину, хотя раньше ездил в ней совершенно спокойно. Наконец, дело было сделано. Мы вернулись в нашу квартиру. Но на душе было беспокойно. «Мы не можем держать вторую собаку, квартира съемная, впереди — дальний переезд», — успокаивали мы с мужем друг друга.

Через три дня женщина позвонила: — Если вы сейчас же не заберете собаку, я ее выкину! Мы с семьей решили, что не хотим ее держать. С ним надо гулять часто, а у меня двое маленьких детей. К тому же, он ничего не ест, не играет и постоянно сидит у входной двери.

— Мы сейчас приедем! — крикнула в трубку. Был уже вечер, когда наша машина подъехала к ее дому. Женщина вывела нашего найденыха на улицу, за ней, еле держась на ногах, выполз ее пьяный

муж. Жук, увидев нас, вмиг запрыгнул в машину. Он дрожал. От страха или от радости — не знаю. Только дома я заметила свежие раны на его теле.

— Прости, — прошептал муж, — прости нас...

Позже выяснилось, что эта женщина промышляет тем, что берет породистых собак по объявлению даром и продает их. Некоторые животные у нее умерли.

А вскоре Жук заболел. Мы отвезли его к ветеринару. После долгого осмотра был поставлен неутешительный диагноз. «Если выживет — хорошо, а нет, так нет», — равнодушно сказал айболит. Сердце мое сжалось от боли.

Дома я стала разговаривать с Жуком. Я знала, что он не понимает моих слов, но слова были и не нужны — собака понимает интонации и эмоции. Однако безучастный ко всему Жук лежал в углу, не реагируя на наши ласки. Однажды я не выдержала:

— Ну чего тебе надо! Ведь мы тебя любим! Очнись уже! — я обращалась в пустоту и плакала. Муж стал меня успокаивать. Собака смотрела на нас около минуты. Потом медленно встала, подошла к

нам и лизнула мою руку.

Рука сама потянулась к нему. Он больше не зажимал глаза, не напрягался от прикосновений. А потом лег на спину. На собачьем языке поза «сдаюсь» означает доверие человеку.

— Оттаял, — улыбнулся муж. На следующий день Жук стал приносить мячик и даже играть в футбол. Диагноз оказался ошибочным.

Вот так и остался наш найденых с нами. Уже когда мы готовились к переезду, Жук разбудил меня среди ночи. Мы ночевали в тот день втроем, муж был на службе.

— Что такое, мой хороший? Ты хочешь кушать? — собака тянула меня на кухню. А на кухне я заметила, что не выключила плиту. Собачья миска была полной. Закрыв газ, мы вместе отправились в комнату. Жук задремал на диване, а я еще долго не могла уснуть. Ведь могло случиться непоправимое! Жук предотвратил беду...

Чему научила меня история с найденыхом? Тому, что даже сквозь предательство и боль можно научиться снова любить и верить. У человека два пути: озлобиться на весь мир или найти в своем серд-

це место для доброты.



Наш самолет благополучно приземлился в Москве. Пассажирам с животными выдали их «багаж». Перепуганное зверье вертелось вокруг хозяев. Наша Буська с вытаращенными от страха глазами жалобно поскуливала. А Жук вальяжно вышел из заточения и спокойно подошел к нам. Он больше не боялся. Верил. И как в тот морозный декабрьский вечер, подал мне лапу.

Сейчас мы обживаемся на новом месте — в Белгороде. Все трудности переезда преодолены. Некоторые крутят пальцем у виска: тащили двух собак за восемь тысяч километров, лучше бы детей завели! Дети у нас будут. И мы расскажем им, что у животного есть душа, иногда добрее и шире, чем у человека. Не бросайте животное, если приютили. Собаке не нужны ни дорогие машины, ни роскошные дома, ни модная одежда. Ей нет дела, богатый ты или бедный, умный или глупый. Подари ей любовь. И она ответит тем же. О многих из людей можно такое сказать?

ЧИТАЙТЕ

НАШЕ ИЗДАНИЕ В МОБИЛЬНОМ ПРИЛОЖЕНИИ VIPISHSMART.

ОЦЕНИТЕ УДОБСТВО ЭЛЕКТРОННОЙ ВЕРСИИ!

ТЕПЕРЬ ВСЕ ВЫПУСКИ ЛЮБИМЫХ ИЗДАНИЙ ВСЕГДА ПОД РУКОЙ!

«VipishiSmart» — цифровой киоск прессы для пользователей мобильных устройств, работающих на платформах iOS и Android.

Киоск дает возможность покупать, скачивать бесплатно и читать любимые журналы и газеты с любых цифровых устройств.





Я даже не узнаю себя больше. Это я 20 кило тому назад. Я уже примирилась с фактом, что буду толстой всю жизнь, до тех пор пока не попробовала Spirulina.

РЕВОЛЮЦИЯ-2019: СУПЕРБЫСТРОЕ ПОХУДЕНИЕ, 100%-ный МОНОПРОДУКТ

+1 ВОДОРОСЛЬ, СЖИГАЕТ ЖИР

Таким образом я потеряла ВЕСЬ ЛИШНИЙ ВЕС

МЕНЕЕ ЧЕМ ЗА 1 МЕСЯЦ!

Легко и без усилий.

(За год я не набрала ни одного килограмма.)



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

МАРИЯ РЕШИЛА РАССКАЗАТЬ СВОЮ ИСТОРИЮ для всех женщин, которым никогда не удавалось похудеть или которые всегда набирали потерянный вес. Теперь вы можете обрести надежду, потому что история этой 38-летней женщины и матери двух девочек, кажется, увенчалась успехом.

То, что получилось у Марии, получится и у вас. Вы же хотите избавиться от своего лишнего веса без диет, голоданий и страданий.

Мария Николаевна

«После потери 20 килограммов моя жизнь полностью изменилась. Мой муж берет меня за руку, когда мы идем на прогулку вместе».

Я всегда имела избыточный вес

С подросткового возраста у меня всегда были большие проблемы с весом. Я всегда была пухлой. Мои одноклассники смеялись надо мной. Я плохо себя чувствовала и часто плакала.

Я вышла замуж в 28 лет и хотела на свадьбе быть красивой. Я попробовала все виды диет и пыток... Я пробовала все: голодание и изнурительные упражнения... И я смогла похудеть на 10 килограммов! Я не была худой, зато была хорошо сложенной. Увы, после возвращения из медового месяца я набрала почти весь потерянный вес. Я сразу забеременела и поправилась на целых 20 килограммов, которые уже не смогла сбросить.

Мне не нравился мой образ

Когда я смотрела в зеркало, я не могла узнать себя. Я видела себя уродливой и бесформенной. Я была на грани депрессии. Мне не нравился мой внешний вид, который видели другие люди и особенно мой муж, который не помогал мне, когда я постоянно сидела на диете. Я видела, что он смотрит на других женщин и считает меня ответственной за неудачные попытки похудеть. Он упрекал меня: «Сделай что-нибудь», «Действуй», «Ты толстеешь прямо на глазах...». Моя семья была дорога мне, поэтому я решила «действовать», чтобы наконец-то получить такое тело, которое я всегда хотела.

Я действительно попробовала все

Полная решимости, я начала пробовать разные методы, кремы, диеты, лекарства... Худела на пару кило и снова толстела. Я потратила целое состояние без достижения каких-либо результатов. Я сходилась с ума! Прошло уже больше года, а я по-прежнему весила 79 килограммов. Учитывая, что мой рост 160 см, я была похожа на мяч.

Потом я прочла статью, которая изменила мою жизнь

Однажды в приемной моего врача я листала журнал и нашла статью, в которой было несколько примеров счастливых женщин и мужчин, которые смогли потерять вес. Они все были в той же

ситуации, что и я: испробовали все, но не добились успеха, и, в конце концов, они потеряли вес! А некоторые даже 16 килограммов в течение 4 недель, и все! Благодаря средству на основе всего одной морской водоросли. Я была настроена скептически, потому что свежи были в памяти прежние неудачи.

Однако это не стоило мне ничего

И все же я позвонила по указанному в статье номеру. Мне объяснили, что, пробуя, я не рискуя ничем, так как, если я не получу желанных результатов, получу возмещение. Так что я собралась с силами и заказала пастилки Spirulina. Достаточно было просто принимать по 3 пастилки в день, независимо от еды. Я могла худеть незаметно для всех, продолжая кушать как обычно. Это было замечательно! Так как не было необходимости следовать какой-либо обременительной диете, я могла продолжать готовить и есть без раздумья.

5 килограммов менее чем за неделю

Я была поражена, когда очень быстро потеряла первый килограмм. Тогда я продолжала принимать по 3 пастилки в день, чтобы терять по килограмму в день. Я нормально ела и делала свою работу – все как обычно. Но я начала «тянуть» на глазах! За неделю я потеряла 5 килограммов, ничего не меняя в моих привычках, без диет и изнурительных упражнений!

Мой муж не поверил.

Я худела на его глазах!

Каждые два дня я взвешивалась и... удивлялась потере веса! Моя одежда стала слишком большой... Я уменьшилась на 2 размера. Представьте мою радость от того, что теперь я смогу носить новую и модную одежду, которая подчеркнет мою фигуру вместо того, чтобы скрывать мои недостатки.

Через 10 дней я уже потеряла 10 килограммов

Мой муж и все вокруг меня не могли поверить своим глазам. Все, что они видели, что я ела как обычно, но заметно похудела. Однажды мне пришлось раскрыть свою тайну сестре... Она тоже хотела прийти в форму и заказала курс Spirulina немедленно. Она тоже потеряла лишние килограммы за четыре недели. На самом деле я потеряла 20 килограммов в течение одного месяца.

Менее 20 кг в месяц!

Первым, кто поздравил меня с результатом, был мой муж! Теперь я вижу, что он действительно горд и счастлив, что у него красивая жена. Я обнаружила необычайную жизненную силу и новый интерес к жизни. Я часто напеваю в течение дня. Этого не случилось со мной в течение длительного времени, пока я была толстой!

Уже прошло более восьми месяцев, и я могу уверить вас, что не набрала ни одного килограмма. Мой вес полностью стабилизировался на уровне 60 килограммов, что соответствует моему идеальному весу. Я ем все, что хочу, и не набираю вес.

Вы тоже можете потерять до 400 граммов за 8 часов

Следуя тем же рекомендациям, что и я, вы тоже начнете быстро худеть.

Вы можете потерять до 5 килограммов в течение нескольких дней, пока не достигнете своего идеального веса. После чего вы не наберете вес, потому что ваш вес стабилизировался. Вы будете

чувствовать себя более привлекательной и уверенной.

Можно достичь отличных результатов

Если вы останетесь недовольны покупкой, вы всегда можете отказаться от продукта и получить назад уплаченную сумму (исключая стоимость доставки и упаковки). Для этого вам необходимо отправить на наш адрес заявление о возврате денег, а также пустые (начатые) упаковки, за которые вы желаете получить возврат средств, заказным письмом с уведомлением о вручении в течение 30 дней после получения товара. После получения от вас заявления мы как можно быстрее сделаем возврат ваших денежных средств.

Ниже приведены три самых распространенных вопроса, которые задают нам про Spirulina

Вопрос: Как может Spirulina помочь в потере веса, если я продолжаю обычное питание?

Ответ: Spirulina способна предотвратить оседание жира на стенках, изгоняя и удаляя его день за днем. Отсюда происходит самая быстрая потеря веса, которую вы когда-либо могли наблюдать, в сочетании с натуральными продуктами.

Вопрос: Как это работает?

Ответ: Выбрав подходящий курс, вам достаточно принимать по 3 пастилки ежедневно, независимо от приема еды, чтобы потерять желаемый вес. При этом продолжайте есть обычную пищу, и уже за 8 часов вы сможете потерять более чем 400 г.

Вопрос: Каков точный состав данного продукта?

Ответ: Это монопродукт, который состоит исключительно из одного вида морской водоросли. Именно в таком виде он имеет эффективное действие, и вы увидите результат на бедрах, животе, лице!

Это революционное средство дает вам гарантию, что вы получите ваш идеальный вес и фигуру и вернете интеллект к жизни!

Закажите по телефону:

8 (495) 781-42-14

Отправьте СМС* с заказом на номер:

+7 (925) 007-00-03

Заказ по СМС и электронной почте: rusbetaprotect@gmail.com просим присылать в следующем формате: кол-во товара, код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартиры.

Заказ онлайн на сайте: www.ru.betaprotect.com

КУПОН ЗАКАЗА

Заполните купон и отправьте по адресу: 115088, г. Москва, а/л №88, ООО «Лаборатория клинической иммунологии»

☐ Да, пожалуйста, вышлите мне курс Spirulina, указанное ниже:

Пастилки Spirulina, программа на 30 дней (3 упаковки)

Цена: 2999 руб.

Код продукта: 554 03 145

Пастилки Spirulina, программа на 20 дней (2 упаковки)

Цена: 2299 руб.

Код продукта: 554 03 144

Пастилки Spirulina, программа на 10 дней (1 упаковка)

Цена: 1399 руб.

Код продукта: 554 03 143

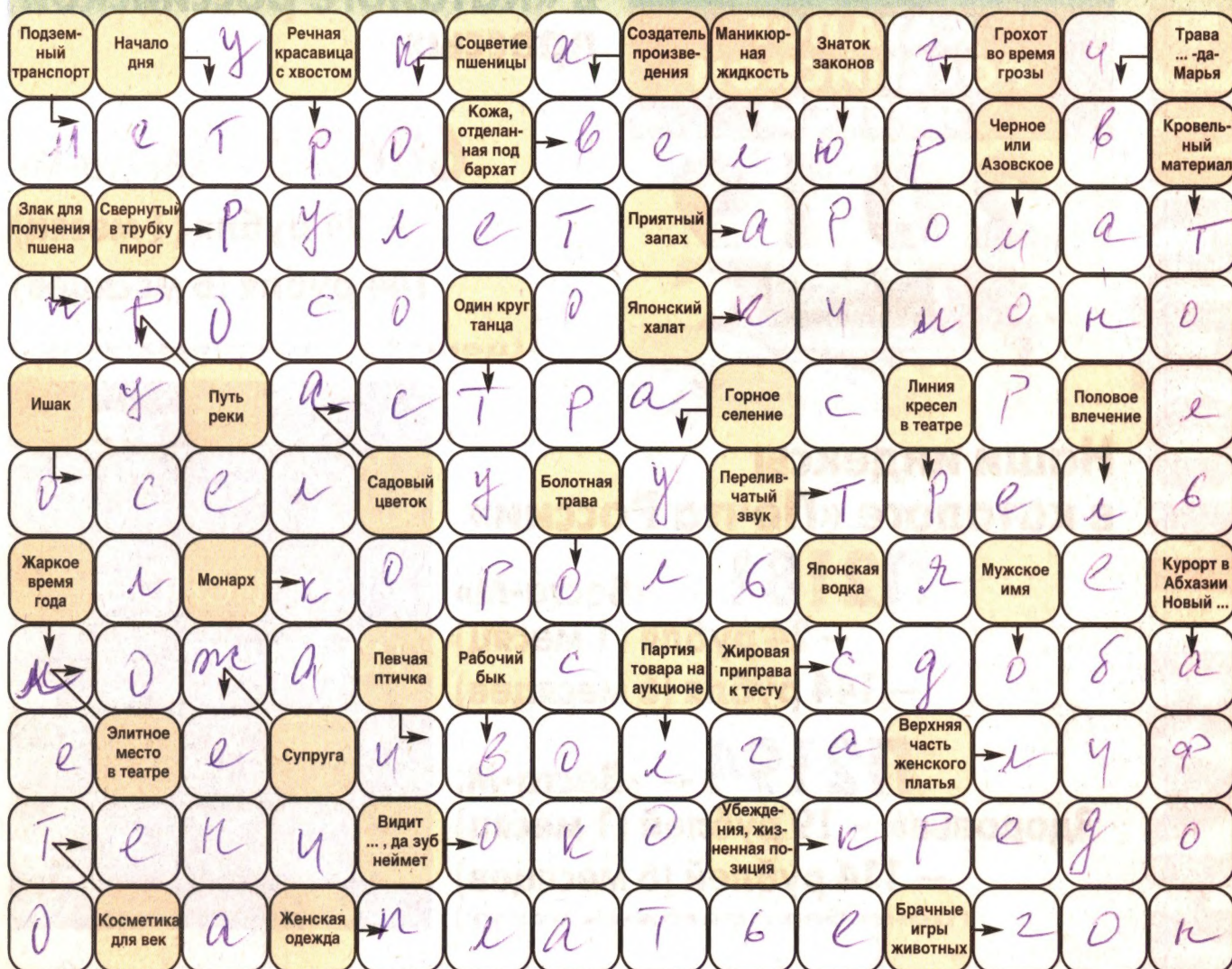
Ф. _____
И. _____
О. _____
Индекс _____
Область _____
Район _____
Город/село _____
Ул. _____
Дом _____ кв. _____
Моб. тел. _____

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. Юр. адрес: 115088, г. Москва, ул. 2-я Машиностроения, д. 17, стр. 1. ОГРН 1127746143425. Протокол испытаний №030412/17 от 10.04.2017. Декларация о соответствии № ЕАЭС N RU-D-RU.AE09.B.01389 от 11.04.2017 г. *Стойкость СМС согласно тарифам вашего оператора связи. Заказывая продукт, я, согласно Закону РФ «О защите персональных данных», соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьих лиц, в границах и с целью выполнения моего заказа. Реклама. Не является БАД и лекарственным средством.

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 3



По вертикали: эпилог, внучка, упрек, акцент, Тамара, гирло, том, ендова, маис, подка, линза, тюль, нетто, конь, рейд, ас, пирс, апорт, арахис, паук, страз, уток, рубль, есаул, роса, май, опорос, утро, сатин, кант.



Дамы, посмеемся!

Парень говорит девушке:

- Я решил сэкономить на свадьбе.
- Как?
- Свадьбы не будет.

Супруг делится новостями с женой:

- В нашем драмкружке мы ставим новую пьесу, и мне в ней дают роль мужа.
- Сейчас же звони режиссеру, отказывайся и требуй роль со словами!

Встречаются два друга:

- Я познакомился с девушкой, которая обещает окружить меня любовью, заботой и лаской. Что ты об этом думаешь?
- Я думаю, как ты будешь выходить из окружения.

Дедушка выиграл миллион в лотерею. Журналисты просят его поделиться ощущениями.

- Ну, что я могу сказать... Я рад, что теперь у меня есть большая любящая семья.

Мама с маленьким сыном выходит на балкон и, показывая на строящийся дом, говорит:

- А вон там твой папа прорабом работает.
- А он нас сейчас видит?
- Да, должен еще видеть, хотя с трудом и двоящихся.

на второе полугодие

по ценам первого полугодия 2019 года



**Наш индекс
в «Каталоге российской
прессы»**

60672 — «Веста-М»
— 24 рубля (1 месяц)
144 рубля (6 месяцев)

(цена без почтовых услуг)

**Наши индексы
в каталоге «Почта России»**

П2181 — «Веста-М»
— 24 рубля (1 месяц)
— 144 рубля (6 месяцев)

П2194 — «Веста-М.
Здоровье» — 19 рублей (1 месяц)
— 114 рублей (6 месяцев)

(цена без почтовых услуг)



Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины, в том числе на электронные версии!



на сайте <http://vipishi.ru> выпиши.рф
или на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>



В строке «Поиск» напишите «Веста-М».
Выберите период, в течение которого желаете получать газету.

Заполните строки «Адрес» и «ФИО».

В графе «Доставка» выберите, где Вам удобней получать газету.
Выберите способ оплаты.



А также можно читать газету он-лайн
(электронную версию) на pressa.ru.

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.
Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.rureader, подписывайтесь на сайте, а читайте на iPad.

